

科普宣传系列之中暑

高新区卫生健康局



学急救知识保生命安全

高 / 温 / 天 / 警 / 惕 / 致 / 命 / 热 / 射 / 病

热射病



科普宣传

高温天气防暑降温疾病预防知识讲座





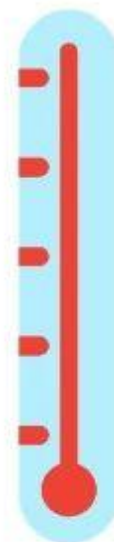
前言 —— preface

Prevention of heat stroke

热 热 热!

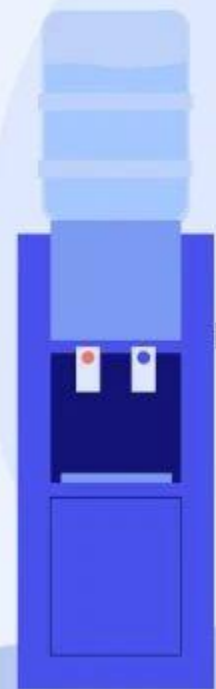
- “上海已达40度” “杭州气温逼近40度” “湖南人要热化了”
- 各地的高温天气连日来“霸占”了热搜
- 不仅如此高温也让“热射病”这一名词再次刷屏

104 F +





学急救知识保生命安全



目录

CONTENTS

- 01 热射病是什么
- 02 热射病的紧急救治
- 03 预防热射病
- 04 防暑降温小知识



学急救知识保生命安全

PART-01

热射病是什么

通俗地理解，热射病就是最危险、最严重的中暑，会导致中枢神经系统、肌肉组织、凝血功能、肝肾功能、呼吸功能、心血管功能等全身性问题





热射病是什么

Prevention of heat stroke

热射病就是最危险、最严重的中暑

通俗地理解，热射病就是最危险、最严重的中暑，会导致中枢神经系统、肌肉组织、凝血功能、肝肾功能、呼吸功能、心血管功能等全身性问题，极易引发多器官衰竭，具有很高的病死率

医生表示，热射病的死亡率能达到70%-80%。

典型症状：体温高，核心温度升高 $> 40^{\circ}\text{C}$ 、中枢神经系统异常，同时会出现意识不清、晕厥、幻觉、甚至抽搐





热射病是什么

Prevention of heat stroke

易发因素

1

环境温度过高 人体由外界环境获取热量。

2

人体产热增加 如从事重体力劳动、发热、甲状腺功能亢进和应用某些药物（苯丙胺）。

3

散热障碍 如湿度较大、过度肥胖或透气不良的衣服等。

4

汗腺功能障碍 见于系统硬化病、广泛皮肤烧伤后瘢痕形成或先天性汗腺缺乏症等患者。



热射病是什么

Prevention of heat stroke

热射病与中暑的区别

分类		主要症状	相对危险度
先兆中暑		恶心、头晕、头痛、出汗、耳鸣、面色潮红等	☆
轻症中暑		呕吐、眩晕等	☆☆
重症中暑	热痉挛	腿抽筋等	☆☆☆
	热衰竭(热晕厥)	一过性血压下降、心率增快、出现晕厥等	☆☆☆☆
	热射病	神志不清、可能会有抽搐、昏迷等	☆☆☆☆☆



热射病是什么

Prevention of heat stroke

哪些人群容易出现热射病？

常见于夏季剧烈运动的健康青年人，比如在夏季参训的官兵、运动员、消防员、建筑工人等。

官兵

建筑
工人

运动
员

消防
员





热射病是什么

Prevention of heat stroke

热射病分类



01 劳力型热射病

主要由于高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病，常见于夏季剧烈运动的健康青年人

02 经典型热射病

常见于年幼者、孕妇和年老体衰者，或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体，通常是被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病

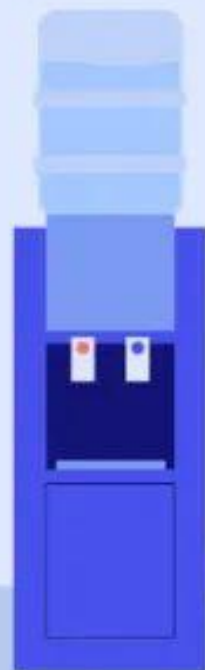


学急救知识保生命安全

PART-02

热射病的紧急救治

通俗地理解，热射病就是最危险、最严重的中暑，会导致中枢神经系统、肌肉组织、凝血功能、肝肾功能、呼吸功能、心血管功能等全身性问题





热射病的紧急救治

Prevention of heat stroke

- 患者应迅速转移到阴凉通风处休息，饮用凉盐水等饮料以补充盐和水分的丧失。有周围循环衰竭者应静脉补给生理盐水、葡萄糖溶液和氯化钾。
- 热射病患者预后严重，死亡率高，幸存者可能留下永久性脑损伤，故需积极抢救。



发病时及时拨打120急救，且在急救途上救治不能停歇



热射病的紧急救治

Prevention of heat stroke

救治6步法

立即脱离热环境

用水、冰进行全身降温

测量核心体温、心率、
血压

建立静脉输液通道

气道保护与氧疗

控制抽搐



热射病的紧急救治

Prevention of heat stroke

降温办法

体外降温

- 脱去患者衣服，吹送凉风并喷以凉水或以凉湿床单包裹全身



体内降温

- 体外降温无效者，用冰盐水进行胃或直肠灌洗，也可用无菌生理盐水进行腹腔灌洗或血液透析，或将自体血液体外冷却后回输体内降温

药物降温

- 氯丙嗪有调节体温中枢的功能，扩张血管、松弛肌肉和降低氧耗的作用。患者出现寒战时可应用氯丙嗪静脉输注，并同时监测血压



热射病的紧急救治

Prevention of heat stroke

对症治疗

- 昏迷患者容易发生肺部感染和压疮，须加强护理；
- 提供必需的热量和营养物质以促使患者恢复，保持呼吸道畅通，给予吸氧；
- 积极纠正水、电解质紊乱，维持酸碱平衡；
- 补液速度不宜过快，以免诱发心力衰竭，发生心力衰竭予以快速效应的洋地黄制剂；
- 应用升压药纠正休克；6. 甘露醇脱水防治脑水肿。
- 激素对治疗肺水肿、脑水肿等有一定疗效，但计量过大易并发感染，并针对各种并发症采取相应的治疗措施。



学急救知识保生命安全

PART-03

预防热射病

通俗地理解，热射病就是最危险、最严重的中暑，会导致中枢神经系统、肌肉组织、凝血功能、肝肾功能、呼吸功能、心血管功能等全身性问题





预防热射病

Prevention of heat stroke

热射病，重点在于预防！



- 出现早期症状，及时撤离高温现场。
- 避免高温下、通风不良处强体力劳动，避免穿不透气的衣服劳动，进食含盐饮料以不断补充水和电解质的丧失。
- 当高温下作业无法避免时，需改善劳动条件，加强防护措施，尽可能补充丢失的水分和盐分。有易患倾向者应避免从事高温下工作。



预防热射病

Prevention of heat stroke

—01—

- 高温天气下需尽量避免在11至16时外出，如必须外出则要做好防暑防晒的准备；特别是户外工作人员在高温天气到来时注意防暑降温，及时补水补充盐分

—02—

- 出门可佩戴宽帽檐的遮阳帽、太阳镜，并涂抹SPF15或以上的防晒霜。此外，要备好防暑药品；

—03—

- 保证充足睡眠，让大脑和身体得到充分放松，可以通过佩戴眼罩等方式改善睡眠环境，从而保证睡眠质量



预防热射病

Prevention of heat stroke

户外工作者:

- 最好有逐渐适应的过程，避免从凉爽的区域（如空调房）直接到高温室外区域活动。同时，要注意补充水分及盐分，或者是含电解质的运动型饮料
- 如出现身体不适，应转移到阴凉处，降低体温，并尽快转送到医院。

独居的老年人:

- 一些老年人不喜欢开空调，环境温度、湿度高，容易发生中暑，子女应尽量帮老人事先做好各项防暑降温工作，在家中备足清凉饮料，准备防暑降温的药物，劝说减少外出活动，如老人出现不适尽快送医就诊。





预防热射病

Prevention of heat stroke

医生提醒:

出现中暑，及时处理最为关键

- 热射病并不是一蹴而就的，实际上，热损伤因素作用于机体，引起一系列病理生理变化，是有一个由轻及重的连续过程，包括先兆中暑、轻症中暑和重症中暑，统称为热致疾病。
- 而热射病，则是最为严重的重症中暑，只要在中暑前期及时处置和治疗，可最大程度地避免热射病的发生。





学急救知识保生命安全

PART-04

防暑降温小知识

通俗地理解，热射病就是最危险、最严重的中暑，会导致中枢神经系统、肌肉组织、凝血功能、肝肾功能、呼吸功能、心血管功能等全身性问题





防暑降温小知识

Prevention of heat stroke

掌握科学防暑技巧，也能畅快度夏！

1.减少外出

- 老年人、孕妇、有慢性疾病的人，特别是有心血管疾病的人，在高温季节尽可能减少外出。必须外出时，尽量选择清晨和傍晚，减少逗留时间。

2.遮阳避暑

- 戴遮阳帽、遮阳镜，涂抹防晒霜，减少在太阳直射下的户外活动时间。

3.及时补水

- 夏日外出时，随身携带运动饮料或淡盐水，及时补充。
- 还可饮用预防中暑的降温饮品，如山楂汤、冰镇西瓜露、绿豆酸梅汤等



防暑降温小知识

Prevention of heat stroke

4.随身携带解暑药

- 如人丹、十滴水、藿香正气水、风油精、清凉油等，一旦出现中暑症状就可用所带药品缓解病情

5.注意饮食健康和卫生

- 夏季饮食宜清淡易消化，高热量高维生素、高蛋白、低脂肪饮食，注意不要吃得太油腻，不过蛋奶以及鸡肉、虾、鱼肉等白肉还是要吃的

6.定期进行健康体检

- 有慢性病的以及重病后恢复期及体弱者，要定期进行健康体检，增强防护意识，不宜从事高温作业



学急救知识保生命安全

高 / 温 / 天 / 警 / 惕 / 致 / 命 / 热 / 射 / 病

演示完毕 感谢聆听

高温天气防暑降温疾病预防知识讲座

