

公众高温中暑预防与紧急处理指南（2014版）

时间：2014-05-30 字体：大中小



我国每年因高温中暑导致的疾病和死亡日益成为公众关注的公共卫生问题。提高公众自我防护能力是预防和减少高温中暑发生的重要干预途径。中国疾控中心卫生应急中心根据既往资料，并借鉴和参考美国疾控中心、世界卫生组织等的相关资料，编写了公众高温中暑预防与紧急处理指南，供各级疾控机构在健康宣教和风险沟通时参考使用。

要点:

? ·高温引起的不适、疾病或死亡是可以预防的。

? ·老年人（65 岁以上）、婴幼儿和儿童、慢性疾病和精神疾病患者、从事户外工作及户外体育运动项目的人员等是高温中暑的高危人群。

? ·凉爽通风的环境是防止高温引发的不适、疾病、甚至死亡的最好保护措施。

? ·当气温达到 32 摄氏度及以上时，应尽量留在室内并保持通风；避免正午出行，或长时间在户外停留。

? ·夏季要关注当地天气预报等相关报道。必要时可联系当地疾控中心或拨打 12320 公共卫生热线，以获取相关健康安全的最新信息。

? ·多喝凉水及不含酒精的饮料，增加液体的摄入量。

? ·不要把婴幼儿和儿童单独留在车里。

一、 为什么会发生高温中暑？

在炎热的夏季或初秋，高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变，一旦机体无法适应，引起正常生理功能紊乱，则可能造成体温异常升高，从而导致中暑。

高温引起的症状包括头痛、头晕、胸闷、恶心、呕吐、大量出汗、脸色苍白、红疹、发热、皮肤疼痛、肌肉疼痛、疲倦、继而抽搐、昏厥、意识障碍等。

高温引起的不适或疾病，按严重程度轻重可分为热疹、晒伤、热痉挛、热衰竭和热射病。

值得注意的是，虽然高温而导致的不适、疾病和死亡是可以预防的，但每年仍然有很多人死于高温。因此，如何防止中暑，应当引起大家的重视。

当人们的身体无法及时补偿液体并适当地降温时，高温引起的不适或症状就会出现。当一个人的体温迅速升高时，过高的体温便有可能损害大脑及其它重要器官。

在高温的环境中，很多因素可以影响体温的自我调节。当空气湿度较高时，会阻止汗液的正常蒸发，从而妨碍身体迅速释放热量。其它可能的影响因素包括年龄、肥胖、发热、脱水、心脏病、精神病、血液循环不良、晒伤、处方药及饮酒等。此外，睡眠不足、过度劳累、精神紧张也是中暑的常见诱因。

二、 什么人中暑的风险最大？

老年人、婴幼儿、儿童、精神疾病患者及慢性病患者最易中暑。同时应注意，在高温天气里进行重体力劳动或剧烈的体育运动，即使是健康的年轻人也可能发生高温中暑，甚至死亡。

三、 怎样做可以预防中暑的发生？

(一) 大量饮水

在高温天气里，不论运动量的大小，都需要增加液体的摄入，不应等到口渴时才喝水。如果需要在高温的环境里进行体力劳动或剧烈运动，至少每小时喝 2~4 杯凉水（500~1000ml），水温不宜过高，饮水应少量多次。

高温天气时，不要饮用含酒精或大量糖分的饮料。这些饮料会导致失去更多的体液。同时，还应避免饮用过凉的冰冻饮料，以免造成胃部痉挛。对于某些需要限制液体摄入量的病人，高温时的饮水量应遵医嘱。

(二) 注意补充盐分和矿物质

大量出汗将会导致体内盐分与矿物质的流失。流失的盐分和矿物质必须得到补充以满足人体正常的需求。如果人们不得不从事体力劳动或进行剧烈运动，至少每小时喝 2~4 杯清凉且不含酒精的液体（500~1000ml）。运动饮料可以帮助人们在流汗的过程中补充身体所需要的盐分与矿物质。如果正在进行低盐饮食，在喝运动饮料或服用盐片之前，应当咨询医生。

(三) 注意饮食及休息

少食高油高脂食物，饮食尽量清淡。不易消化的食物会给身体带来额外的负担。但要注意，高温环境下人们更需要摄取足够的热量，补充蛋白质、维生素和钙。多吃水果蔬菜。保证充足的睡眠。睡觉时避免电风扇或空调直吹。

(四) 穿着合适的衣服并涂抹防晒霜

在户外，应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装。如果一定要进行室外活动，要注意防晒、降温。可以佩戴宽帽檐的遮阳帽，太阳镜，并涂抹 SPF15 或以上的防晒霜（UVA/UVB 防护）。

(五) 仔细计划行程

高温天气里应尽量避免外出。如果一定要在室外活动，最好避开正午时段，尽量将时间安排在早晨或者傍晚，并且尽量多在背阴处活动或休息，避免太阳直晒。

如果需在高温条件下行走或锻炼，请不要马上就进行激烈的运动。应慢慢开始，逐渐增加强度，让身体慢慢适应外界的环境。当已经感觉到自己的心跳加重且胸闷憋气，尤其，已经感到头晕、意识模糊、虚弱，甚至晕倒的时候，要立即停止一切活动！迅速找到背阴或凉爽通风的地方或背阴处休息！

(六) 待在凉爽的环境里

高温天气里应尽量在室内活动。如条件允许，应开启空调。如果家里没有空调，可以借助商场、图书馆等公共场所避暑。哪怕只是待上一小段时间，也可以很好的帮助降温。使用电扇可以暂时缓解热感，然而一旦气温升高至 32 摄

氏度以上，电扇对减少中暑发生则效果甚微。用凉水洗脸、擦拭身体，或待在空调房里是最好的降温措施。尽量减少炉灶、烤箱等的使用。如一定需要长时间使用炉灶、烤箱等，则应注意及时补充水分，经常离开厨房，在背阴或凉爽通风的地方休息。

(七) 结伴行动，互相关心

需要在高温的环境下工作时，同事间应互相留意彼此的健康状况。如发现中暑的迹象，要及时采取措施。高温中暑可以导致人神智不清，甚至丧失意识。热浪来袭时，建议65岁以上老人的家人或朋友，至少每天上下午两次电话确认老人的健康状况。

(八) 关心高危人群

虽然任何人在任何时间都有可能中暑，但有些人群在高温天气里更易发生危险，应当给予格外关注：

1. 婴幼儿及儿童，更易受到高温的影响，并且更需依赖他人的帮助来安排适宜的环境和补充水分。
2. 65岁以上的老年人，他们身体机能可能无法有效地应对、处理高温给身体带来的伤害，身体对温度改变的感知和响应会变得迟缓。
3. 工作或运动强度过大的人，有可能脱水，更易中暑。
4. 病人，尤其患有心脏病、高血压，或正在服用某种药物的人，如：服用治疗抑郁症、失眠、血液循环不良的药物。这些人更易受到高温的影响。

高温天气里，对于这些高危人群中的成年人，请至少每天上下午两次确认他们的安危，密切关注他们是否有中暑的迹象。婴幼儿及儿童应当给与更多更频繁的关注与照顾。

(九) 学会帮助自己适应环境

温度突然的变化，比如初夏的第一波热浪，会使人们的身体倍感压力。要让自己的身体慢慢习惯这样的变化。这样对高温有更好的耐受力。长时间在空调环境下工作、生活的人，应当有意让自己接触一些高温环境。适当关闭一段时间的空调，清晨或傍晚到户外活动。这样有利于锻炼自己的耐热能力。如果需要去更炎热的地方出差或旅行，请用几天的时间适应当地的气候，然后再进行那些强度大的工作或激烈的运动。

(十) 不要将婴幼儿或儿童单独留在车里

即使在还算凉爽的天气里，在太阳照射下车内温度仍然会迅速升高并造成危险。即便在车窗留了缝隙，车内温度还是可以在泊车后 10 分钟内上升近 7 摄氏度。此时留在车里的任何人都有严重中暑甚至死亡的风险。其中，婴幼儿和儿童若被独自留在停放的车辆中无人看管时，导致严重中暑、甚至死亡的风险最大。当家长与孩子一同驾车出行时，请一定注意以下事项：

1. 永远不要把婴幼儿或儿童留在停放好的车里。即使车窗留了缝隙，也不要这样。
2. 请时刻提醒自己还有一个孩子需要照料。

3. 当停好车辆准备离开时，请确认随行的所有人都已经下车。不要忽视睡着的孩子。

(十一) 再次提醒，充分利用常识，不要忽视生活中的小事

1. 少喝热水，少吃高油、高脂等难消化的食物。此类食物会增加人体内的热量，造成额外的负担。

2. 多喝水，并注意补充盐分与矿物质。除非有医生的指导，不要擅自食用盐片。

3. 给自己及孩子穿着清凉、宽松的衣服，戴上遮阳帽或使用遮阳伞。

4. 尽量避免正午时段出行、暴晒，不要呆在日晒强烈的地方，比如广场、海滩。

5. 不要将婴幼儿、儿童、或宠物留在停好的车里。

6. 随身携带防暑降温药物，如：藿香正气丸、仁丹、十滴水、风油精等。

7. 如果有饲养宠物，请为宠物准备好充足的淡水，并将水放在阴凉处。

四、 高温中暑的类型与紧急处理措施有哪些？

根据症状的轻重，高温中暑可分为轻症中暑和重症中暑。其中，轻症中暑可表现为头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快

速、注意力不集中、动作不协调等。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。

重症中暑可以表现为这三种类型的混合型。中暑可以导致死亡。

(一) 热疹

热疹，又称痱子，是一种在炎热、潮湿的天气里大量出汗而引起的皮肤刺激。它可以发生于任何年龄，但常见于少年儿童。这种皮疹在肌肤凉爽后不久可自行消失。

1. 怎样识别：

痱子看起来像一个红色的丘疹或小水疱群。常出现在脖子、上胸部、腹股沟、乳房下和肘折处。

2. 怎样处理：

热疹最好的处理方法是提供一个凉爽，湿度小的环境。保持患处干燥。使用痱子粉可以让感觉好一些。热疹的治疗很简单，通常并不需要去医院接受专业的救助。

(二) 晒伤

人们应尽量避免晒伤。虽然晒伤引起的不适通常很轻微，一般一周以后可自行缓解，但它仍然是一种对皮肤的伤害。严重的晒伤需要到医院进行医治。

1. 怎样识别：

皮肤变红，可以感到疼痛，暴晒后温度异常升高。

2. 怎样处理：

如果未满 1 周岁或出现以下症状，要咨询专业的医生：

- 1) 发热
- 2) 水泡
- 3) 严重疼痛

同时，在处理晒伤的皮肤时，应记住以下要点：

- 1) 避免反复日晒
- 2) 晒伤的地方请冷敷，或浸泡在凉水中
- 3) 在晒伤的地方涂抹保湿乳液，不要使用霜、软膏等质地过于浓稠的护肤品
- 4) 不要挤破水泡

(三) 热痉挛

热痉挛通常发生在人进行剧烈运动且大量出汗时，使人身体中的盐分和水随汗液一同流失。肌肉中的含盐量低可能是造成热痉挛的原因。此外，热痉挛也可能是热衰竭的一种表现。

1. 怎样识别：

热痉挛表现为肌肉疼痛或抽搐。通常剧烈活动之后，发生在腹部、手臂或腿部。常呈对称性，时而发作，时而缓解。患者意识清醒，体温一般正常。如果有心脏病史，或者正在进行低盐饮食，要特别关注热痉挛问题并及时咨询医生。

2. 怎样处理：

如果情况还没严重到需要就医的地步，至少做到以下几点：

- 1) 停止一切活动，静坐在凉爽的地方休息
- 2) 饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料
- 3) 即使痉挛得到缓解，之后的几小时内也不要再进行重体力劳动或剧烈的运动，那样只会进一步透支能量导致热衰竭甚至热射病
- 4) 如果病人有心脏病史、低盐饮食、或1小时后热痉挛的状况还没有消退，要寻求专业的医疗处理

(四) 热衰竭

热衰竭是一种高温引起的相对温和的健康问题。它可以是高温暴露，体液补给不足，或身体水、盐、矿物质不平衡，经由几天的连续积累发展而来。这是身体对因大量出汗而过度流失水分和盐分做出的响应。老年人、高血压患者、在高温环境中进行重体力劳动或长跑等剧烈体育运动的人更易发生热衰竭。

1. 怎样识别：

热衰竭起病迅速，其症状包括：

- 1) 眩晕
- 2) 头痛
- 3) 恶心或呕吐

- 4) 大量出汗
- 5) 脸色苍白
- 6) 极度虚弱或疲倦
- 7) 肌肉痉挛
- 8) 昏厥，通常片刻后立即清醒

发生热衰竭的人皮肤有可能是冰凉且潮湿的。患者血压下降，脉搏快且虚弱，呼吸急促且浅，轻度脱水，体温稍高或正常。此时，患者如有反胃、腹泻或呕吐，会失去更多体液导致情况继续恶化，甚至热射病。如果有以下情况，请立即就医：

- 1) 症状严重
- 2) 伴有心脏疾病或高血压

除此之外，可先帮助病人降温，如果症状持续不好转或继续恶化，要及时寻求医疗救助。

2. 怎样处理：

以下降温措施可能会有帮助：

- 1) 凉爽且不含酒精的饮料
- 2) 休息
- 3) 凉水澡或擦拭身体

- 4) 开空调
- 5) 换上轻便的衣服

(五) 热射病

当身体无法调节自身的体温时，会发生热射病。高温导致体温调节中枢功能障碍，使身体温度迅速升高。在 10~15 分钟内，体温可达到 40 摄氏度以上。如果不接受紧急救护，热射病可导致死亡或残疾。

1. 怎样识别：

热射病的表现多样，可能包括：

- 1) 头晕
- 2) 搏动性头疼
- 3) 恶心
- 4) 极高的体温（口腔体温大于 39.5 摄氏度）
- 5) 皮肤红、热、且干燥无汗
- 6) 怕冷
- 7) 快速、沉重的脉搏
- 8) 意识模糊
- 9) 口齿不清
- 10) 不省人事

2. 怎样处理：

如果看到以上任何迹象，说明此时的情况很有可能足以威胁病人生命安全。在试图给病人降温的同时，周围其他人应帮忙拨打急救电话。

- 1) 将病人移到阴凉的地方
- 2) 不论使用何种方法，迅速给病人降温。比如：将病人浸泡在浴缸的凉水里；将病人放在凉水淋浴下；用浇花的凉水喷洒在病人身上；用凉水擦拭病人的身体；凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部；或天气干燥时，将病人裹在凉水浸湿的单子或衣物里用风扇猛吹
- 3) 监测病人的体温，坚持努力帮助病人降温直到体温降到38 摄氏度
- 4) 如果急救人员未能及时赶到，请继续拨打 120、110 等寻求更多的指导与帮助
- 5) 不要给病人喝水
- 6) 尽快得到专业的医疗救助

有时，病人的肌肉会因热射病发生不自主的抽搐。发生这种情况时，要阻止病人伤害到自己。不要在病人的嘴里放任何东西，不要试图喂液体给他/她补充水分。如果发生呕吐，请翻转病人的身体使其侧躺，以确保其呼吸道通畅。

特别应注意的是，以上自救措施并不能真正替代医疗救治的作用，它们可以帮助人们自我识别身体的预警信号并及时做出反应，防止中暑的状况进一步

恶化。抵御中暑最好的措施就是预防——保持凉爽。炎热的天气里，在饮水、行为活动、及服装方面做些简单的改变，就可以很好地预防中暑，保持健康。

中国疾病预防控制中心

2014年5月