



# 炎炎夏日 谨防中暑

中暑，医学上称为热射病，是指人体长时间暴露在高温环境中或在高温环境下进行剧烈的体力活动，导致体内热量调节功能失衡，进而产生一系列以高热、头晕、乏力、恶心、呕吐等为主要表现的急性疾病。其主要症状包括体温明显升高，甚至超过40摄氏度；大量出汗，皮肤湿润；心率加快，呼吸急促；面色潮红，严重者可能出现面色苍白或皮肤、口唇发绀；头晕、头痛、恶心、呕吐、乏力；神志不清、抽搐等。最终导致昏迷、休克、凝血功能障碍、呼吸衰竭以至死亡。

## 中暑是如何发生的

造成中暑的原因主要有两方面：一是环境因素，即高温、高湿的环境；二是人体自身因素，如身体条件、运动强度等。

在高温高湿的环境中，人体散热机制受到挑战，汗液蒸发变得困难，导致体内热量积蓄过多。同时，如果人体在运

动或劳动时产生过多的热量，且无法及时散发出去，也会导致中暑的发生。此外，老年人、儿童、孕妇以及患有糖尿病、肥胖症、高血压病等慢性疾病人群，由于身体调节功能较弱，更容易受到高温环境的影响而发生中暑。长时间在户外工作、进行体育训练，缺乏足够的休息和水分补充，也会增加中暑的风险。

## 如何预防中暑

预防中暑的关键在于避免长时间暴露在高温环境中，及时补充水分和盐分。在高温天气下，应尽量减少外出活动的时间，尤其是中午。如果必须在户外工作或活动，应选择轻便、透气的衣物，佩戴遮阳帽和太阳镜，并涂抹防晒霜。同时，要定时补充水分和盐分，避免饮用过多的含糖饮料或酒精饮料。此外，保持充足的休息和睡眠也是预防中暑的重要措施。在高温环境下工作或活

动后，应及时休息，避免过度劳累。休息时保持室内通风和适宜舒适的室内温度。

## 中暑的急救措施

一旦发现有人出现中暑迹象或症状，应立即采取急救措施。首先，将患者转移到阴凉通风处，解开衣物，帮助散热。用湿毛巾或冰袋敷在患者的额头、颈部等部位，以降低体温。如果患者意识清醒，可让其饮用含盐分的饮料来补充水分和盐分，但不要强迫患者饮水或进食，以免造成呛咳加重病情。如果患者出现高热、抽搐、昏迷等严重症状，应立即拨打急救电话，送往医院接受专业治疗。在等待急救人员到来的过程中，可以继续采取降温措施，并密切观察患者的病情变化。

## 日常防护与注意事项

在日常生活中，我们可以做到以下几点来预防中暑。

1. 关注天气预报：了解高温预警信息，做好防暑降温的准备。
2. 合理安排作息：避免在高温时段进行剧烈的体力活动。需要长时间在户外工作或活动的人群，可以携带一些防暑降温用品，如遮阳帽、太阳镜、防晒霜、湿毛巾等。同时要注意自己的身体状况，一旦出现中暑症状，应立即停止活动并寻求帮助。
3. 保持饮食均衡：在高温环境下，人体容易出汗，失去大量水分和矿物质，因此需要及时补充水分和营养。建议多食用富含水分和维生素的水果和蔬菜，如西瓜、黄瓜、番茄等。适量摄入富含蛋白质的食物，如鱼、肉、蛋等，以维持身体的正常代谢和修复功能。避免过多摄入辛辣、油腻等刺激性食物，以免加重身体负担。
4. 定期进行身体检查：及时发现和治疗慢性疾病，提高身体抵抗力。

## 中暑的常见误区

**误区一：**只有在户外或暴露在阳光下才会中暑。

实际上，室内如果温度过高、通风不良，同样可能引发中暑。如长期瘫痪在床、丧失语言功能的老年人通常不能及时表达自己的体感，家人认为其容易“受凉”，给其盖较多被子，就容易出现中暑情况。也有人认为只有直接暴露在阳光下才会中暑，其实即使在阴凉处，如果环境温度过高、湿度过大，导致皮肤散热困难，同样有可能引发中暑。

**误区二：**中暑只是小事一桩，休息一下就好了。

严重的中暑可能危及生命，必须及时采取急救措施。

中暑是一种常见的健康问题，通过了解中暑的症状、成因、高危人群与预防、急救措施、日常防护等方面的内容，能有效地预防和应对，让大家健康平安地度过炎炎夏日。

(柳州市工人医院急诊科 钟雨)

# 糖尿病患者的膳食指导

糖尿病是一种由多病因引起的，以慢性高血糖为特征的终身性代谢性疾病。治疗糖尿病要靠多方面的综合措施。

## 食物多样 养成合理饮食习惯

1. 餐餐有新鲜蔬菜，烹调方法要得当。蔬菜可提供人体所需的多种维生素和矿物质等营养物质，蔬菜中的膳食纤维能有效促进胃肠道的蠕动，同时有利于肠道益生菌的增殖，改善肠道功能。增加蔬菜摄入量可以降低膳食的血糖指数，保证每日摄入蔬菜500克左右，其中深色蔬菜占1/2以上。同时注意烹调方式，避免用油过量。

2. 保证每天有奶类和大豆，常吃鱼、禽、适量的蛋和畜肉。

3. 两餐之间适量选择水果，应选血糖生成指数(GI)较低的水果。糖尿病患者可在血糖控制稳定时(空腹血糖 $<7\text{mmol/L}$ ，餐后2小时 $<10\text{mmol/L}$ ，糖化血红蛋白 $<7.5\%$ )选择GI较低水果，可选择两餐之间或运动前后吃水果，每次食用水果少于200克。

## 能量适宜 超重肥胖者应减重

推荐糖尿病患者膳食能量的宏量营养素占总能量比分别为：蛋白质15%至20%、碳水化合物45%至60%、脂肪20%至35%。我国成人健康体重的体质指数(BMI)应保持在18.5至23.9之间。65岁以上老年人可适当增加体重。超重和肥胖的2型糖尿病患者应减重

3%至5%，超重肥胖患者按照每个月减少体重1公斤至2公斤的速度，3个月至6个月减重5%至10%。

## 主食定量 优选全谷物和低GI食物

摄入的碳水化合物的种类和数量，是影响餐后血糖的重要营养因素。主食定量，多选全谷物和低血糖生成指数食物。血糖生成指数是衡量食物对血糖影响的相对指标，选择低血糖生成指数食物有利于餐后血糖控制。其中全谷物和杂豆类等低GI食物，应占主食的1/3以上。

## 清淡饮食 限制饮酒

1. 烹调注意少油少盐。摄入过多的油会导致膳食总能量过高，可引起超重、肥胖，对血糖、血脂、血压等代谢指标不利。要控制烹调油用量，每天不要超过25克，建议食用多种植物油，尽量不吃动物油和肥肉。盐摄入过多也会增加糖尿病的发病风险，食盐用量每天不超过6克，注意限制隐形

盐的摄入。

2. 水是膳食的重要组成部分，应足量饮用白开水，建议每天饮水1500毫升至1700毫升。也可适量饮用淡茶或咖啡。

3. 酒精对糖尿病患者弊大于利，因此不建议糖尿病患者饮酒。酒只能提供热量，几乎不含其他营养素。糖尿病患者可能因饮酒而影响正常进食，不利于饮食控制。长期大量饮酒会损害肝脏，诱发胰腺炎，升高血脂，引起脂肪肝；酒精能抑制肝糖异生，使用胰岛素或口服降糖药的患者如果空腹饮酒，极易发生低血糖。

## 规律进餐 合理加餐

1. 定时定量进餐，餐次安排视病情而定。定时定量进餐有助于糖尿病患者掌握自身餐后血糖变化规律，以及餐后血糖与饮食之间的关系，有利于医生对糖尿病患者的药物剂量进行调整。少食多餐有助于预防餐后高血糖及餐间低血糖的发生，因此，糖尿病患者的餐次安排应综合考虑患者的病情、运动情况、饮食习惯等因素，进行个体化的安排。

2. 控制进餐速度，细嚼慢咽，每口食物咀嚼20次以上。

3. 调整进餐顺序，养成先吃蔬菜、最后吃主食的习惯。

## 积极运动 做好自我管理

1. 除了养成合理的饮食习惯，糖尿病患者还应积极运动。可在餐后运动，每周至少运动5天，每次30分钟至45分钟，中等强度运动要占50%以上，循序渐进，持之以恒。运动不仅对控制血糖有益处，对整个身体健康都有非常重要的作用。

2. 日常生活中做好自我管理，包括饮食控制、适度体力活动、遵医嘱用药、监测血糖、足部护理及预防低血糖等方面。

3. 定期接受营养师的个体化营养指导，应建立与营养师和医师团队的咨询和随访服务关系，主动进行定期咨询，接受膳食指导，保持健康的生活方式，提高血糖控制能力，预防并发症的发生发展。

(柳州市中西医结合医院 黎柳萍)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936