



中暑症状的识别与防护

在持续高温的夏季，中暑已成为威胁公众健康的重要隐患。随着全球气候变暖趋势加剧，极端高温天气频发，中暑防治已成为公共卫生领域的重要课题。那么，中暑究竟会出现哪些症状？又该如何科学预防？

一、什么是中暑

中暑是指人体在高温（>32℃）、高湿（>60%）、无风环境中，因水和电解质丢失过多、体温调节功能失衡，导致核心温度升高（通常超过40℃），进而引发中枢神经系统和心血管功能障碍的热损伤性疾病。其本质是产热与散热的失衡：当环境温度接近或超过体温时，人体无法通过出汗有效散热，热量蓄积引发多器官功能损伤。

二、中暑的分级和症状

根据2019年《中国热射病诊断与治疗专家共识》，中暑可分为先兆中暑、中度中暑和重度中暑。

先兆中暑阶段的核心温度通常不超过38℃，此时患者会出

现明显的口渴、乏力、多汗、头晕、头痛、注意力涣散等症状，此时应立即将患者转移至阴凉处，补充含盐饮料，一般30分钟内可恢复。若未能及时干预，可能会进展为轻度中暑。此时体温>38℃，患者出现皮肤灼热、面色潮红或苍白、血压下降、心率加快症状，还可能伴有恶心、呕吐。此时应进行物理降温（用湿毛巾擦拭、冰袋冷敷大动脉处）并就医补液。

当核心温度升至38℃-40℃，患者可能会出现中度中暑，这时可能出现血压下降、皮肤灼热、面色潮红或苍白、血压下降、心率加快症状，并伴有恶心、呕吐等表现。

重度中暑分为热痉挛、热衰竭和热射病三种类型，还可能重叠出现。热痉挛多见于青壮年，因大量出汗后缺钠，表现为肌肉（尤其是腓肠肌）间歇性痉挛；热衰竭常见于老人及慢性病患者，出现休克前兆（如大汗淋漓、脉搏细弱）等症状；热射病是最危重类型，体温≥40℃，伴意识障碍、无汗，死亡率高达

50%-60%，可引发多器官衰竭。

三、急救措施：黄金1小时原则

中暑急救的关键在于“黄金1小时”，当发现有人中暑时，立即将患者转移至阴凉处，脱去衣物，空调房温度建议调至16℃-20℃，随后用冷水擦拭全身，将冰袋置于颈部、腋下、腹股沟等大血管处，争取1小时内将体温降至39℃以下。对于意识清醒的患者，可让其口服淡盐水或运动饮料；对于意识模糊患者，可让其保持侧卧位防窒息，并立即拨打120。

四、容易中暑的高危人群

特殊人群的中暑风险更高，需要特别警惕。

老年人由于体温调节功能衰退，且由于慢性病药物（如利尿剂）的影响，可能加重脱水问题；儿童代谢率高，体表面积相对大，水分蒸发快，尤其要避免被遗忘在密闭的车内，因为车内

温度可在15分钟内升至危险水平；建筑工人、交警等户外工作者长时间暴露于高温环境下，需每小时补水500-1000毫升；孕产妇代谢负担重，坐月子期间的错误避暑行为（如盖厚被、不开空调）易诱发中暑。此外，慢性病患者，如心脏病、甲亢、少汗症患者，所服用药物可能会干扰体温调节。

五、科学预防策略

预防中暑需要综合措施，包括环境控制、合理补液、穿戴与饮食和药物监测。室内使用空调以26℃-30℃为宜，避免直吹并定时通风，外出避开10点-16点高温时段，使用遮阳伞、防晒霜；合理补充液体，每日饮水1.2-1.5升，出汗多时补充含电解质饮料，避免酒精和过量咖啡因；在穿戴与饮食上，应穿浅色、宽松透气的棉麻衣物，戴宽檐帽，饮食清淡，多吃西瓜、绿豆汤等清热食物，避免高脂饮食；此外，随身携带十滴水、藿香正气水等药物，但需注意药物适用类型（如藿香正气水适用于

湿热型中暑）。对高危人群实施健康监测，尤其关注独居老人。

六、关于中暑的常见误区

不少市民对中暑仍存在一些认知误区。其中，最常见的误区认为“不出汗就不会中暑”，实际上，热射病早期就可能出现无汗症状，而此时体温往往已经超过40℃，处于危险状态。另一个常见误区是认为“冷水浴能防暑”，这种做法会导致血管骤然收缩，反而可能诱发心脑血管意外。此外，“中暑后大量喝水”的观点也不完全正确，因为单纯补充水分可能会稀释体内电解质，引发低钠血症，正确的做法是补充含电解质的饮料。

中暑作为一种可防可控的疾病，关键在于提高防范意识并采取科学应对措施。一旦出现疑似中暑症状，必须立即采取正确的急救方法并及时就医。以上这些科学认知的普及，对于降低中暑发病率、提高救治成功率具有重要意义。

（广西胸科医院急诊科 张庆团）

坐月子期间可以洗头吗

相信很多人都听说过：坐月子期间是不能洗头的，容易落下病根，老了会有偏头痛等。那么，坐月子时到底可不可以洗头呢？答案是肯定的。

一、产后为什么要洗头

产后30天俗称“坐月子”，是产妇康复的关键时期。由于产妇在分娩过程中出汗较多，如果不及清洗，不仅会产生异味，还容易滋生细菌。

正常人每天可脱发40-100根，产后4-20周脱发明显增多，每天可脱发140根以上，这种现象称为休止期脱发，可见产妇掉头发是正常现象，而非洗头所致。长时间不洗头，会影响毛囊细胞呼吸，从而加重脱发。相反，产妇新陈代谢旺盛、出汗多，适当洗头，对于促进头部局部血液自循环、保持乌黑靓丽的

发质是非常重要的。洗头不仅能去掉产妇头发中的灰尘、污物，保持卫生清洁，避免引起细菌感染，预防产褥期感染，还可避免将身上的不洁物传给宝宝。故产妇在身体允许的情况下，应适当洗澡洗头。

二、为何老一辈人在月子期间不洗头

产后或流产后女性大多体虚，身体毛孔大开，如不慎让湿邪和寒邪侵入头皮，容易引发偏头痛。老一辈人因为当时生活条件相对较差，水温、室温不好控制，很容易着凉；并且，当时也没有现在的速干帽、暖风机等设备，故不提倡月子期间洗头。但从现代医学角度看，这种说法缺乏科学依据。其实，只要注意洗头时的水温、室温，做好保暖措

施，洗头并不会对身体造成伤害。相反，保持头部清洁能促进头皮血液循环，有利于产后身体恢复。

三、产后什么时候洗头合适

顺产的妈妈，如果产后身体状况良好，一般3-5天就可以洗头了。剖宫产的妈妈由于腹部有伤口，恢复时间相对长一些，在伤口愈合较好的情况下，产后5-7天也可以洗头了。不过，要是产后身体比较虚弱，或者出现发热、恶露异常等情况，一定要先咨询医生，遵循医生的建议。

四、月子里怎样洗头

从中医学的角度看，产后多虚多瘀。《黄帝内经》言“正气存内，邪不可干”，集中表达了中医防治疾病的思想。即女性要保持健康的体魄，免疫功能提高了，病邪即使侵犯人体，也相对不容易引起疾病。

1. 水温。水温保持在37℃-40℃最为适宜，和人的体温差不多，既能清洁头发，又不会刺激头皮。可以准备一个水温计随时测量，确保水温合适。
2. 室温。洗头时，室内温

度要维持在24℃-28℃，保持温暖舒适。可提前打开空调或暖气调节温度，避免洗头时着凉。

3. 洗发水。挑选温和、无刺激、适合产妇的洗发水，尽量避免使用含有过多化学成分的产品，减少对头皮的刺激。

4. 手法。洗头时动作一定要轻柔，用指腹轻轻按摩头皮，促进血液循环，千万不要用指甲用力抓挠，不然容易损伤头皮。

5. 及时吹干。洗完头后，马上用干净柔软的毛巾吸干头发上的水分，然后用吹风机的低温挡尽快吹干。注意吹风机和头部要保持15-20厘米的距离，防止烫伤。

另外，洗头后可配合头部穴位按摩：将两手的五指伸开，先用指腹在头皮上揉搓约5分钟，使头皮发热，再进行头部穴位按摩，每个穴位按摩30次，约2分钟。

①天门穴：两眉中间至前发际成一直线，用两拇指自下而上交替直推，称开天门。

②太阳穴：眉后凹陷处，用两拇指或中指推或揉。

③百会穴：头顶正中中线与两耳尖连线的交点处，后发际正中直上约23厘米，用拇指端按或揉。

④神庭穴：头正中线，人前发际1.7厘米，用两拇指掐或揉。

⑤耳后高骨：耳后入发际，乳突后缘高骨下凹陷中，用拇指或中指端揉。

头部穴位按摩可促进头皮血液循环改善，有利于头发的生长发育，使头发亮泽、质地柔韧，避免产后发丝断裂或分叉，防止产后脱发。

五、产后洗头的注意事项

1. 产后或流产后的产妇身体非常虚弱，如果长时间弯腰洗头，直立时容易出现直立性低血压，且容易出现晕厥的情况。产妇应休息几天，待身体基本恢复后再洗头。

2. 洗头时选择用温水，不能用过热或过凉的水。温度太高易致血液上冲，甚至虚脱。

3. 洗头的空间要密封好，产妇洗完头后要在这个空间内将头发吹干后再出去，避免受凉。可提前将经过的客厅或卧室的门窗关闭，等产妇进入自己的卧室后，再将客厅的窗户打开通风。

4. 洗头过程中血管受热扩张，如出现头晕应暂停洗头，立即休息。

（柳州市柳南区柳石街道社区卫生服务中心 蓝芳）

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