

# 这家医院一个白天 接诊近20名中暑患者

医生：预防中暑，衣食住行方面应该这样做

“今年出梅后，气温上升很快，急诊室中暑的患者和去年相比有明显增加。”宁波大学附属第一医院方桥院区急诊内科王旭光医生告诉记者，连日来，一个白天往往要接诊近20名中暑患者，占到急诊科就诊人数的十分之一左右。

据了解，近期的中暑患者主要有两类：一类是劳力型中暑，患者以户外或高温车间里从事高强度作业的青壮年为主；一类是经典中暑，以没有做好防暑降温工作的老年人居多。



## 装修工人突然头晕呕吐 没想到 不是中暑是中风

高温天遇到头晕恶心，大家第一反应是：是不是中暑了？实际上夏天也是脑卒中的高发期，由于早期症状和中暑相似，常常导致病情延误。一周前，上海交通大学医学院附属仁济医院宁波医院（宁波市杭州湾医院）急诊科收治了一位50岁的脑卒中男患者，出现症状八九个小时后才去就诊。

“能保住一条命，已经很好了。”病床上的老李感到后怕，他今年50岁，是一名装修工人。一周前，早上起床就感觉头晕的他照常去出工了。没想到，刚到工地干了一阵子，老李就感觉一阵阵天旋地转，还吐了；而且感觉手脚没力气，走不稳。老李和工友第一反应是中暑了。于是大家赶紧把他扶到阴凉处休息。没想到，直到下午，老李的症状非但没有缓解，还越来越厉害，于是赶紧前往医院。

“头晕、恶心、呕吐、乏力等症状可能是中暑的表现，也可能是中风的症状。一旦出现持续的头晕、行走不稳等症状，应立即寻求医疗帮助，而不是自行诊断或推迟就医。”宁波市杭州湾医院神经内科副主任医师、执行主任陈莺介绍，之后的检查很快证实，患者是一侧椎动脉重度狭窄导致小脑梗死。在影像片上看到，老李一侧小脑梗死面积已经超过了90%。

“急性脑梗死发生后的4.5小时至6小时内是救治黄金期，可通过静脉溶栓或动脉取栓争取病变血管的再通。特殊情况下，在多模态影像指导下可适当延长再灌注治疗时间窗。可惜该患者到院时远超这个时间窗，且CT已可见较大面积的梗死，错失了溶栓和取栓机会。”陈莺介绍，经过一周左右的积极治疗，老李的命保住了，但因为早期的进展病灶波及延髓，老李出现了顽固呃逆，日夜不停地打嗝，非常痛苦，医生正通过中西医结合的方法积极为他缓解症状。

老李身强体壮，怎么突然就脑卒中了？医生梳理老李的病史发现，他是典型的三高人群，平时没有认真管控血压血糖，血压时常在160/90毫米汞柱左右。

“在‘三高’侵蚀下，患者颅内大动脉早已在不知不觉中发生了严重的狭窄和局部闭塞。盛夏当大量出汗后，体内水分过多流失导致血容量减少，血液浓缩，血液粘稠度上升，血流变慢；持续高温环境下周身血管扩张，引发血压下降，从而使已经狭窄的血管更加供应不上脑血流，从而出现脑梗死的症状。”陈莺介绍，长期吸烟饮酒、缺乏锻炼、高龄及患有高血压、糖尿病、动脉硬化等心脑血管病基础疾病者是脑卒中的高危人群，这类人适应炎热环境能力较弱，更易因高温诱发或加重疾病，因此在夏天要格外当心。

记者 孙美星 通讯员 陈思言

### 1 64岁阿姨晕在半山，体温高达39℃

奉化64岁的徐阿姨自认为身体底子挺好，经常会到附近的山上劳作，既能锻炼身体，又能顺手干些农活。最近天气炎热，子女都劝她不要上山了。徐阿姨想着，自己经常上山，上午8点左右气温比中午也低，还是上山了。“我早上走到半山，就眼前一黑，晕过去了。毛估估5分钟

左右再醒来，用最后的力气给儿子打电话。”徐阿姨回忆，闻讯而来的儿子把她背下了山，随即将其送到方桥院区的急诊室。

王旭光介绍，徐阿姨是典型的劳力型中暑。到医院时，体温高达39℃。幸运的是，还没有到热射病的程度，没有出现脏器功能衰竭。

冰袋外敷降温，输了两袋500毫升的盐水……3个小时后，徐阿姨的体温终于慢慢回落。她说，以后夏天再也不敢上山了。

据介绍，徐阿姨已经很幸运，她醒来后马上联系家人，送医及时。如果发展到热射病，救治难度大，死亡率高，后果不堪设想。

### 2 70岁老伯热晕在家，送医时全身颤抖

近日，70岁的朱老伯被子女发现晕倒在家中，送救护车送到急诊室后，朱师傅反应偏差，全身止不住颤抖，体温超过了39℃。在一系列降温、补液等措施后，朱师傅转危为安。他心有余悸地和家人“承诺”：

“以后夏天一定开空调。”

原来，朱师傅想着，自己一个人在家，开空调浪费钱，就特地不开空调了。结果，午饭后，就在家中晕倒了。

当天，另一位本有癫痫史的老人也因中暑被送到该院急诊。老人

事后告诉医生，家里空调坏了两天，没有约到修理的师傅，又不想麻烦子女，只能勉强用一台风扇凑合。结果，在家中中暑。

由于送医及时，救治得当，两位老人当天都脱离了危险。

### 3 中暑后应尽早脱离高温环境

据介绍，去年夏天，宁波高温天相对不多，而且梅雨季结束后，气温上升相对平缓，因此，中暑的患者相对少一些。相比，今年梅雨季结束后，气温上升快，中暑患者比去年同期有明显增多。

该院急诊科主任贺鹤群介绍，临床上把中暑分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑这3类。目前，急诊患者中以轻症中暑居多。重症中暑中最严重的为热射病，累及中枢神经系统，伴有多脏器功能衰竭。采访当天，方桥院区有3名热射病患者在接受住院治疗。

贺鹤群提醒，高温天，预防中暑非常重要。她从衣食住行4个方面

做了具体介绍。

高温天穿衣优选浅色、天然材质、吸汗透气性好的衣服；饮食宜清淡，尤其要注意及时补充水分，如果出汗多的话，在补水的同时，还要注意补充电解质，可以补充淡盐水、糖盐水等；出行尽量避开一天中气温最高的时段，尤其是每天12:00-14:00。尽量选择有空调的交通工具，尽量减少骑电瓶车、自行车、步行等。

住的方面，居家和工作环境都要有相应的防暑降温设备。尤其是老年人，不要因为节约而不开空调，很可能因小失大。部分老人体质较弱，对外界气温不太敏感，可能高温天也不觉得非常热，容易忽视防暑降温工

作，更容易中暑。因此，子女要多关心老人的身体状况和居住环境。如果工作环境中没法开空调的话，可以通过冰块、风扇等来降温，增加换班频次等减少高温对人体的影响。

如果发现轻症中暑症状，最重要的是尽早脱离高温环境，比如尽快转到阴凉处或空调间，用凉水擦拭身体；其次，要补充水分和电解质，可以喝一些淡盐水。随后可以服用解暑药。

如有体温短时间内明显升高，头晕乏力等明显症状，应及时就医。从临床看，如果发展到重症中暑，往往救治难度大，预后差。

记者 王颖 通讯员 庞赞