

正式「入伏」後，福建各地開啟了炙烤形式。省級機關醫院重癥醫學科主治醫師鄭曉栗提示，在氣溫高、濕度大的高溫熱浪下，假如防護不妥，可能會患上熱射病，關鍵是要做好早期防備。



高溫天氣下，當體溫持續升高乃至超越40°C、呼吸短促、心率加速時，可能是熱射病的表現。熱射病是高溫相關急癥中最嚴峻的情況，即重癥中暑，是由於暴露在高溫高濕環境中身體調節功能失衡，產熱大於散熱，導致核心溫度敏捷升高，超越40°C，伴有皮膚火熱、意識妨礙(例如譫妄、驚厥、昏倒)及多器官功能妨礙的嚴峻喪命性疾病，是中暑最嚴峻的類型，一旦發生，死亡率極高。

#### 如何做好健康防护暴雨洪涝过后应该警惕哪些疾病

熱射病發病與高溫環境、重體力勞動相關，又分為勞力性熱射病和非勞力性熱射病。前者大多為中青年從事重體力勞動、劇烈運動所導致，後者大多有緩慢根底疾病，年老體弱者居多。



鄭曉栗建議，高溫天氣假如必定要在室外活動，盡量將時間安排在早晨或許傍晚，一起註意防曬。夏季不論運動量巨細，都需求及時彌補水分，飲水應少數屢次，在之前的飲水量上每天增加500~1000毫升的攝入。很多出汗會導致體內鹽分、礦物質和水溶性維生素等丟失，因此也可以適當彌補電解質。飲食方面要盡量清淡，多吃生果蔬菜。此外，還要確保足夠的睡覺，讓身心得到放鬆。