

热射病：“热”出来的病问题有多严重？



连日来，“热射病”一词频频登上热搜，引发广泛关注。7月24日，呼和浩特晚报记者从解放军第九六九联勤保障医院了解到，近日，该院成功救治了多名热射病患者。那么，什么是热射病？热射病有哪些症状？如何预防热射病？呼和浩特晚报记者邀请到该院重症医学科主任于丽，为你来一一解答。



资料图片

□呼和浩特晚报记者 安娜 刘芳

坚持烈日下运动 男青年入院体温高达42.3摄氏度

近日，小周因中暑突然呕吐昏迷，被送到医院抢救时，医生监测他身体的核心温度已达42.3摄氏度，体内所有的脏器就像在水里“煮”过一样，出现了肝功能损伤、肾功能损伤，医生诊断其为热射病。据了解，小周在中午时分进行体育运动超过2小时，曾出现头晕、心悸等症状，但是并未及时休息，仍然坚持在烈日下运动，直到当天下午出现高烧才被同伴发现送往医院。

经医生检查，小周入院时体温高达42.3摄氏度，出现昏迷、休克、多器官功能衰竭，生命垂危。经过7天的全力抢救，小周才脱离生命危险。

呼和浩特晚报记者在采访中了解到，今年入夏以来，该院已经连续收治了3位热射病患者，有的患者因病情来势汹汹，伴有全身性癫痫样发作、多器官功能障碍综合征。所幸，经全力抢救，3位患者均已全部脱离生命危险。

据于丽医生介绍，每年酷暑时节，都不乏热射病病例。热射病是由热损伤因素作用于机体引起的严重致命性疾病，是指暴露在热环境或者剧烈运动导致的机体产热与散热失衡，典型症状就是核心温度升高大于40摄氏度、中枢神经系统异常，例如精神状态改变、抽搐或昏迷，并伴有多器官损伤，严重者危及生命。

先兆中暑“挺一挺” 后果很严重

“热射病并不是一蹴而就的，实际上，热损伤因素作用于机体，引起一系列病理生理变化，是有一个由轻及重的连续过程，包括先兆中暑、

轻症中暑和重症中暑，统称为热致疾病。而热射病则是最为严重的重症中暑，只要在中暑前期及时处置和治疗，可最大程度地避免热射病的发生。”于丽医生表示。

高温环境下，如果出现头晕、头疼、四肢无力、口渴、多汗、心慌、胸闷、注意力不集中、动作不协调等症状，但体温正常或略有升高，就是先兆中暑。于丽医生表示，如出现先兆中暑现象，首先要尽快离开高温、高湿、封闭的环境，然后到通风阴凉的地方。病情不太重的情况，可以适当饮用一些清凉的饮料，比如淡盐水、盐茶水或者含盐的清凉饮料。可以用冷毛巾擦拭降温，一部分病人症状能得到改善。家里可以备一些常温绿豆汤，也有解暑降温的效果。

于丽医生解释说，如果先兆中暑没有及时发现和处理，就会进展到轻症中暑，在先兆中暑的基础上出现体温明显增高，往往大于38摄氏度，伴面色潮红和大量出汗，严重者出现脸色发白、冒冷汗、站立不稳等虚脱表现。此时，轻症中暑若得到及时治疗和处置，仍能很快缓解病情，但如果未引起重视发展到重症中暑，病情就会急转直下并预后不良。

于丽医生提醒，首先，市民一定要提高对先兆中暑症状的警惕性，及时识别、避免病情加重。其次，要注意老人和儿童等相对体弱的特殊群体，夏季可能衣着严实，甚至因为怕感冒而不愿意吹空调从而导致中暑，这类人群发病症状比较“隐蔽”，不易觉察。

对热射病来说 预防远比治疗简单有效

于丽医生说，高温高湿的气候因素和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素，6月到9月是热射病高发的时段。首先要关注天气变化，尽量避开高温高湿的环境。根据自身

健康程度调整体力活动强度，避免高温时段进行体能训练，及时去除妨碍汗液蒸发的装备和衣物，充分补水，延长运动间歇；并及时中止出现早期症状的疑似患者继续从事体力活动。“如果发现病人出现特殊情况，比如已经脑子不清楚，要将病人挪到阴凉下，把衣服解开，用温水或冷水擦拭身体，或者用电风扇吹，及时送医。”于丽医生表示。

市民需要注意的是，并非只有在户外作业的人员是高发人群，一直在室内也有可能“中招”。在封闭的、温度很高的环境，再加上一些老年人因患有基础病导致体温散热出现问题，会出现非劳力性热射病；此外，还有产妇坐月子时，夏天天气原本闷热再不开窗通风，也容易发生热射病。

于丽医生提醒市民，一旦出现身体不适症状，应马上到医院就诊，热射病的早期发现、早期降温、早期送医院抢救对于挽救生命极为关键。对热射病来说，预防远比治疗简单有效。在夏季，特别是在热浪期间，应注意采取保护措施，降低经典型热射病的发病风险，如待在有空调的室内，适当使用风扇，勤洗温水澡，减少室外运动，参加适当社交活动，杜绝孤立生活。此外，建议家庭成员要定期巡查高龄老人的生活情况。



医生简介：

于丽，解放军第九六九联勤保障医院重症医学科主任，主任医师，技术大校。擅长老年呼吸系统、高血压、糖尿病、冠心病、肾功能衰竭的综合治疗，特别是老年危重患者的急性救治；危重病床旁血液滤过、血液灌流、血液滤过吸附、人工肝等杂合式危重症药物中毒、脓毒症、多脏器功能衰竭的血液净化抢救治疗；热射病、急救及战创伤休克综合抢救治疗。

面部发红可能不是晒伤 夏季需防玫瑰痤疮

夏日炎热，光照强烈，出门在外没有防晒措施容易引起皮肤发红甚至刺痛。专家提醒，面部发红不一定是晒伤，也可能是日晒紫外线刺激引起的玫瑰痤疮，需要经过皮肤科专科医生面诊，对症治疗。

“玫瑰痤疮是一种常见的、好发于面中部的慢性复发性炎症性皮肤病，面颊部、鼻部、口周是最典型的病变部位。”浙江大学医学院附属第一医院皮肤科主任医师乔建军介绍，玫瑰痤疮一般表现为面部皮肤阵发性潮红、持续性红斑、丘疹脓疱、增生肥大等，面部水肿，皮肤干燥，眼周丘

疹脓疱、眼睑结膜充血等眼部变化也较为常见。

乔建军解释，玫瑰痤疮通常认为与先天遗传易感性因素、各种理化刺激性因素、天然免疫功能异常、皮肤角质层屏障功能受损、稳态紊乱等有关，日晒紫外线、不恰当护肤、冷热刺激、酒精、蠕形螨虫感染、辛辣刺激性食物、肠道内幽门螺杆菌繁殖及滥用抗生素或激素等都是常见的外界刺激因素。

得了玫瑰痤疮怎么办？专家表示，可通过外用药物进行局部治疗，修复和维持皮肤屏障功能，也可采用光电物理治疗、手术疗法、注射疗

法、中医药治疗等方式，同时要避免烟酒，减少高热量、高脂肪、刺激性食物摄入。

“夏季防晒时最好以物理防晒为主，有些皮肤较敏感或者皮肤屏障受损的患者，会把玫瑰痤疮误认为是晒伤，继续涂抹厚厚的防晒霜，这会进一步刺激损伤的皮肤，加重皮肤不良症状。”乔建军说。

（据新华社 张晓洁）



医学科普