夏季高温，热射病又来了

1什么是热射病

热射病大家了解的比较少，说起中暑，每个人都有所耳闻。热射病即重症中暑，是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡，产热大于散热，导致核心温度迅速升高，超过40℃，伴有皮肤灼热、意识障碍（例如谵妄、惊厥、昏迷）及多器官功能障碍的严重致命性疾病，是中暑最严重的类型，死亡率极高，在ICU患者死亡率高达60%。

2为什么会得热射病，如何预防？

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。高强度体力活动会引起机体产热与散热失衡而发病。

降低热射病病死率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温（高湿）及不通风的环境，尤其是在高温环境下高强度的体力活动；保证充分的休息时间；避免脱水的发生，高温环境下人体会丢失大量水分，及时补充水分，从而减少热射病的发生率及病死率。

3热射病的常见症状有哪些

热射病的常见症状如下。

01体温升高体温升高是热射病的主要特征。患者核心体温多在40℃以上。

02中枢神经系统症状

中枢神经系统功能障碍是热射病的主要特征，早期即可出现严重损害，表现为：谵妄、嗜睡、癫发作、昏迷等；还可出现其他神经系统异常表现，包括行为怪异、幻觉、角弓反张、去大脑强直等。部分患者可遗留长期的中枢神经系统损害，主要表现为注意力不集中、记忆力减退、认知障碍、语言障碍、共济失调等。

03其他症状 头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、 呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力等。

4现场应该怎样急救处理

热射病可能危及生命，在试图给患者降温的同时将患者转移到阴凉的地方，无论使用何种方法，迅速给患者降温。如将患者浸泡在浴缸的凉水里；将患者放在凉水淋浴下；用凉水擦拭患者的身体；天气干燥时，将患者裹在凉水浸湿的单子或衣物里用风扇猛吹。

热射病患者的肌肉可能发生不自主的抽搐。遇到这种情况时，要避免患者伤害到自己。不要在患者的嘴里放任何东西，不要试图给患者喂水。如果患者发生呕吐，翻转患者的身体使其侧躺，以确保其呼吸道通畅，避免误吸发生。

5哪些情况需要及时就医

如出现以下情况应及时就医：体温持续升高，甚至超过40℃、头痛、肌肉痉挛、呼吸浅快、恶心等。

如发现以下情况的患者应立即拨打 120或者送到就近医院：昏迷、极度虚弱、意识模糊、谵妄：精神错乱，胡言乱语、癫痫：全身肌肉不自主的抽搐，没有意识，对外界刺激没有任何反应。