

高温带来的影响,远比你想象得要大

李南南

近日,中央气象台频发高温预警,华北多地最高气温冲上40℃,让人连呼吃不消!在这种让人燥热难耐的环境下,如何科学保护自身健康、避免防暑误区自然成为当务之急。

高温带来的影响,远比你想象得要大

高温带来的影响,可不仅仅是让人汗流浹背、心烦气躁那么简单。在高温、高湿环境下,人体的体温调节会出现紊乱,引起一系列的病症。

人的体温通常为37℃左右,皮肤在正常情况下为33℃。当气温超过33℃,我们便会产生炎热的感觉,人体会通过出汗等机制来调节体温,散发体内蓄积的热量。当气温超过35℃,为了将血液输送到皮肤表面帮助散热,心脏需要加快跳动,血液循环也随之加速;人体消化液分泌可能会减少,但为了维持身体的能量供应,身体会调动其他能量储备,如脂肪和蛋白质,也使得新陈代谢加快,还可能引起血压下降、血液黏稠度增加,从而引发一系列的心血管疾病。

高温也给汗腺增加了更大的工作量,大量出汗导致脱水 and 电解质(如钠、钾等)紊乱,继而出现中暑症状。

当你在高温环境下长时间工作或运动,可能会出现头晕、头痛、四肢无力、注意力不集中等症,这意味着你可能已经进入先兆中暑的状态。若未能及时干预则会进展为轻症中暑,同时伴有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热,或四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等,体温多超过38℃。

若发展为重症中暑,患者会出现高热、痉挛、惊厥、休克、昏迷等症,可危及生命。由此来看,“热死人”,这可绝对不是空穴来风或夸大其词!

重症中暑按表现不同可分为热痉挛、热衰竭和热射病,其中热射病是最严重的类型,主要特征是核心体温升高(>40℃)及中枢神经系统异常。据相关数据显示,每年因热射病导致的死亡案例不在少数。在高温环境中进行强体力劳动或剧烈运动,以及年老体弱和慢性病患者被动暴露于热环境中,都容易引发热射病。其症状表现为高热、意识障碍(如谵妄、惊厥、昏迷)、多器官系统损伤等。

预防高温中暑:提前预判,科学应对

为了减少高温对我们的健康带来的不利影响,我们要掌握科学有效的防护措施,尽早识别中暑信号。

首先,及时关注天气预报和高温预警信息。这就像我们提前知道电脑会过热一样,可以提前做好准备。在高温天气下,白天出门记得要备好防晒用具,尽量避免或减少户外活动,尤其是10-16时不要在烈日下外出运动和劳动。

其次,在感到口渴之前喝水。如果在高温下工作,每15-20分钟喝一杯(约240毫升)水,每小时1升水,可通过尿液观察身体是否水分充足。

第三,学会观察自己的身体反应。当你感到头晕、口渴、面色潮红时,就要提高警惕了。这时,要立即停止活动,找一个阴凉的地方休息,并补充水分和电解质。

如果身边同伴发生中暑症状,这些办法也可以帮你迅速应对:

1.立即将患者转移至阴凉处:迅速将患者从高温环境中转移到阴凉通风处,避免继续暴露于高温下。

2.快速降温:采取人工散热、湿毛巾冷敷、冰敷腋下、酒精擦身等措施帮助降低患者的体温。

3.补充水分:如果患者清醒并且能够吞咽,给予适量的清凉饮料,但避免给予含咖啡因或酒精的饮料。

4.监测呼吸和脉搏:尽量让患者保持平静,避免不必要的活动,观察患者的呼吸和脉搏,确保他们没有停止呼吸或出现严重的心脏问题。

5.如果患者出现严重症状,如意识不清、持续高热、抽搐等,应立即拨打急救电话寻求专业医疗帮助。在等待救护车到来的过程中,持续观察患者的症状变化。

记住,中暑是一种紧急情况,需要立即采取行动。如果怀疑有人中暑,不要犹豫,立即开始急救措施并寻求专业医疗帮助。

高温不出门,躲在家里就好了?

这些防暑误区别“踩坑”

有人可能会说,高温天气,我躲在家里不出门,是不是就可以避免身体不适了?答

案并非如此。待在室内虽然可以躲避日晒,但有些误区如果不加以注意,同样也会遇到健康问题。

1.警惕“室内中暑”

你知道吗?不是只有户外暴晒才会中暑,在通风不良的室内闷热环境下,空气中二氧化碳浓度升高,氧气供应不足,空气中污染物和灰尘可能刺激呼吸道和皮肤,更易导致头痛和头晕等症状。尤其一些体弱多病者、老人因为想省电或不喜欢开空调电扇,同样会导致体温调节中枢功能出现障碍,诱发中暑。

紧闭门窗开空调一个小时,就有可能造成室内二氧化碳浓度超标,当环境内含氧量少,就会导致呼吸过于频繁,肺部排出大量的二氧化碳,还会引发呼吸性碱中毒。

2.过度依赖空调,警惕心脑血管疾病

当人体长时间处于低温环境中,特别是直接对着空调冷风直吹,血管会遇冷收缩。这种收缩不仅会导致血压升高,增加心脏负担,还可能诱发心梗、脑梗等严重疾病。同时,长时间待在空调房里还可能使身体适应能力下降,一旦离开空调环境,更容易中暑。可以通过调整空调风向、设置合适的温度等方式来减少冷风对人体的直接刺激。在使用空调时,要注意保持室内外温差适宜,一般建议在5-8℃之间。

3.吨吨吨灌凉水,小心越喝越脱水

灌一大杯凉水虽然酣畅淋漓,但可能导致脱水进一步加重,因为人体在脱水情况下已经丢失了电解质,这时如果喝大量的白水,会让体液中电解质浓度进一步稀释,人体为了维持原有电解质浓度就会努力地排水,这就是“自发性脱水”,容易导致越喝越渴、越喝越排,脱水症状不但没有缓解反而加重了。因此在补水的同时,不要忘记补充电解质水。

高温天气固然让人难以忍受,只有采取正确的防暑措施、保护好自己的身体,才能帮我们度过一个安全、舒适的夏天。

作者系湖南省科协二级调研员、湖南省科普作家协会理事

审核:唐芹 中华医学会专家委员会副秘书长、资深研究员

来源:科普中国



夏天一到,各种“防晒神器”上场。其中,很多人都在用的“防晒喷雾”,使用不当,可能存在安全风险,家长尤其要注意,别再给娃用了!

中国食品药品检定研究院在2023年发布的《儿童化妆品技术指导原则》中就规定,不建议儿童使用喷雾型防晒化妆品。

防晒喷雾喷出的那一刻,会在空气中形成无数的微小颗粒,这些微小颗粒中,一般包含防晒剂、挥发性有机化合物、香料、防腐剂等各类化妆品原料。

由于小娃儿的呼吸道远比成年人脆弱,鼻腔内鼻毛以及气管/支气管纤毛数量少,对于外界吸入物的防御能力相对较弱,而且

这种“防晒神器”,用不对真的有风险!

年龄较小的娃儿大多还不会自主屏住呼吸,可能造成短时间内大量微小颗粒进入上、下呼吸道,导致鼻腔痒、咽部不适、咳嗽、喘息等。要是孩子乱动不慎喷到眼部,还可能引起角膜灼伤。

此外,防晒喷雾中有些成分不能被肺泡细胞代谢,长此以往会沉积在肺部,产生异物反应。

所以不建议小娃儿使用防晒喷雾,尤其是小年龄儿童、过敏体质儿童。

家长在使用防晒喷雾时也要注意,不要离孩子太近,还要把防晒喷雾放在他们接触不到的地方,以免“活泼好动”的小娃儿自己到处喷起雾。

对大人来说,如何正确使用防晒喷雾呢?

防晒喷雾最大的功能是户外(例如海边玩耍)大面积补涂,不是日常防晒。并且,喷雾的量比较低,防晒作用很弱,只有用足够量的产品才能起到预期的防晒效果,大概要对准一个位置喷10-15秒,全身可能一次要喷掉小半瓶。

使用防晒喷雾还需要记住3个“不要”:

1.不要直接对着脸“喷”

在使用防晒喷雾时,要注意避开鼻子、

嘴部、眼睛,尽量避免吸入。

有人可能会问:“对脸喷的时候,憋气不就可以了?”

也不建议这样做,因为就算大家在使用时屏住呼吸,但短时间内空气中充满的悬浮微粒,并不会很快沉降消散,在你下一秒恢复呼吸时,依然有可能被吸入,从而刺激呼吸道,对眼睛、鼻腔等黏膜造成刺激,还可能导致鼻炎或哮喘急性发作。

2.不要在狭小密闭的空间使用

考虑到防晒喷雾的便捷性,不少朋友都在车座上、挡风玻璃前甚至后备箱都要备上一瓶,但大家不要忘了,由于一些防晒喷雾中含有甲烷、丙烷、异丁烷等易燃成分,它是易燃易爆品!如果把它放在车上,高温暴晒可能导致膨胀,后果不堪设想。

3.不要在皮肤有异常的部位使用

不建议在皮肤有异常的部位使用防晒喷雾,比如伤口、红肿或湿疹等。

最后提醒大家!如果不小心吸入防晒喷雾,出现咳嗽、喘息、胸闷等症状,要及时到空气流通的空间,避免再次接触。如果症状加重或者出现发热,赶快去医院!

来源:华西医生

气象灾害防御系列

干旱

你知道多少?

干旱是一种由水分收支或供求不平衡而导致的持续的水分短缺现象。

干旱有哪些类型?

气象干旱

某时段内,由于蒸发量和降水量的收支不平衡,水分支出大于水分收入而造成水分短缺现象。

农业干旱

在作物生长期,由于土壤水分持续不足而造成的作物体内水分亏缺,影响作物正常生长发育的现象。

水文干旱

由于降水的长期短缺,造成某段时间内地表水或地下水收支不平衡,出现水分短缺,使江河流域、湖泊水位、水库蓄水等减少的现象。

社会经济干旱

由自然系统与人类社会系统中水资源供需不平衡造成的异常水分短缺现象。

干旱对我们有什么影响?

- 危害农业生产
- 造成湖泊、河流水位下降甚至干涸
- 导致植被退化,加剧土地荒漠化
- 易引发森林草原火灾和作物病虫害
- 导致粮食减产,影响食品等行业运行
- 引起用水紧张,影响日常生活

抗旱措施有哪些?

在广大农村,修建山间小水库、塘坝、水窖等蓄水

根据当地干旱规律安排农业布局,选用耐旱作物品种

采取滴灌、喷灌等节水灌溉方式

平整土地,减小径流,增加土壤蓄水

在夏季或早秋深耕改土,将夏季降雨贮存在土壤里

采用土壤保墒剂或地膜覆盖等措施减少水分流失

密切关注气象条件变化,抓住时机组织人工增雨缓解旱情

在日常生活中注意节约用水、循环利用水资源

中国气象学会气象宣传与科普中心(中国气象报社) 应急管理与宣传教育中心 联合出品