

陈奕迅晕倒演唱会延期,女子徒步登山不幸身亡,这种状况近期高发

# 防治中暑就喝藿香正气水?

6月9日,在南京和镇江交界的九连尖,一名女孩徒步登山时遭遇中暑,虽经多方抢救,仍然不幸离世。6月11日,陈奕迅Fear and Dreams巡回演唱会官方微博发布重庆站延期公告,称陈奕迅因打网球中暑休克晕倒,导致下巴撞地受伤。这两条接连发生的新闻,引发了众多网友的热议。专家提醒,随着夏季的到来,一定要注意做好预防中暑的准备,尤其是容易被忽视的先兆中暑,还有一些防治中暑的误区,都应该引起大家的重视。

通讯员 杨璞  
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



## 中暑也分级,先兆中暑莫大意

“很多人对中暑的理解与认知不够充分,这是导致很多中暑患者直到出现重症才就诊的原因之一。”南京市中西医结合医院急诊科主任杨润华介绍说,中暑的程度一般可分为三级:一是先兆中暑,会出现大量出汗、口渴、头昏、耳鸣、胸闷、心悸、四肢无力、注意力不集中,体温不超过37.5℃;二是轻度中暑。具有先兆中暑的症状,同时体温在38.5℃以上,并伴有面色潮红、胸闷、皮肤灼热等现象;或者皮肤湿冷、呕吐、血压下降、脉搏细而快的情况;三是重症中暑:除以上症状外,发生昏厥或痉挛;或不出汗,体温在40℃以上。

“这两年频上热搜的热射病,即为重症中暑中最严重的类型,通常会合并多脏器功能衰竭,死亡率很高。”专家介绍,高温热浪可直接引起热疹、热水肿、热晕厥、热痉挛、热衰竭和热射病等热相关疾病。其中,热痉挛、热衰竭和热射病是重症中暑的三种不同临床表现,当予以足够重视:

**热痉挛**——大量出汗后出现短暂、间歇发作的肌痉挛,伴有收缩痛,多见于四肢肌肉、咀嚼肌及腹肌,尤以腓肠肌为著,呈对称性。

**热衰竭**——出现以血容量不足为特征的一组临床综合征,如多汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心率明显增加、低血压、少尿,可伴有眩晕、晕厥。

**热射病**——出现以体温明显增高及意识障碍为主的临床表现,表现为皮肤干热、无汗、谵妄、昏迷等;可伴有全身性癫痫样发作、横纹肌溶解、多器官功能障碍综合征等。

## 六类人属于“中暑高危人群”

杨润华告诉记者,以下六类人属于“中暑高危人群”:

一是心血管病患者。炎热会使感神经兴奋,加重心血管的负荷。尤其是心脏功能不全的病人,体内的热量不能及时散发而在体内积蓄,便容易中暑。

二是腹泻患者,由于反复腹泻以致脱水和电解质紊乱,导致中暑。

三是糖尿病患者常伴有心血管系统病变和周围神经变性,使机体对内外环境温度变化反应迟钝,虽热量已积蓄体内,但患者却往往感觉不出来。

四是孕产妇和婴幼儿。

五是老年人,老年人新陈代谢不如年轻人旺盛,不易出汗,机体无法及时排热,致使体温过高,发生中暑。还有的老年人天热不舍得开空调,不能及时降温,即使在家中也会中暑。

六是户外工作者和运动者。户外高温的环境下,人发生中暑的概率会明显增加,在这种环境下持续高强度劳动或者剧烈运动更容易中暑。

## 如出现以下情况应及时就医

记者了解到,高温可加剧循环、呼吸、泌尿及神经系统疾病的发生发展,引起心脏病和脑卒中等心、脑血管疾病发作;引发严重肺部疾病;造成肾功能急性下降,严重时导致肾衰竭;还可引起精神与行为障碍,引发认知障碍、焦虑、抑郁等系列精神疾患,进而导致事故伤亡事件增加。与此同时,过多暴露于高强度紫外线辐射,还会对皮肤和眼睛产生不良影响。

医生提醒,出现以下情况就需要及时就医了:

- 1.体温持续升高,甚至超过40℃。
- 2.头痛:在高温环境下或重体力劳动后出现持续性头痛。
- 3.肌肉痉挛:在高温环境下或重体力劳动后出现全身肌肉,尤其是四肢肌肉不自觉的抽动。
- 4.呼吸浅快:呼吸速度加快,超过20次/分,吸气和吐气量小。
- 5.恶心:有想呕吐的感觉但是又吐不出来。

而如果遇到有患者出现昏迷(丧失意识,对外界的刺激反应迟钝或没有反应)、极度虚弱(感觉没有一点力气,几乎动不了)、意识模糊(无法准确地感知周围人或事物,如不知道自己在哪、不知道其他人在说什么)、谵妄(精神错乱,胡言乱语)、癫痫(全身肌肉不自主的抽搐,对外界刺激没有反应)等状况,应立即送医或协助拨打120。

## 预防中暑,衣食住行都有讲究

据介绍,在饮食方面,预防中暑首先应注意补充水分。夏季人体水分挥发较多,不能等渴了再喝水,那时身体已是缺水状态。另外,应适当喝一些盐水,补充身体中随水分蒸发而被带走的微量元素。食物方面,要补充足够的蛋白质,如鱼、蛋、奶和豆类;多吃能预防中暑的新鲜蔬果,如西红柿、西瓜、苦瓜、黄瓜等。需要强调的是,医生不建议靠吃冷饮预防中暑,因为大量进食冷饮会加重肠胃负担,继而影响到各系统功能正常运行。另外,酒精性饮料和高糖饮料也容易让身体失去水分,因此也是不建议喝的。

在外出时,则务必做好防晒工作。烈日炎炎下长时间骑车最好穿长袖衬衫,或使用披肩,戴遮阳帽。进行长时间户外运动时,要准备好防暑药品。空调温度不要开得过低,室内外温差太大也会导致中暑。

## 特别关注

### 藿香正气水 究竟能不能解暑

藿香正气水,在夏季很多市民家中都有,人们旅行时会放进携带的常备药箱里,它是一种再常见不过的中成药。这药有什么作用?估计十有八九你会回答说是防治中暑!甚至在很多夏季的科普文章中也直接把藿香正气水列为防治中暑的药物。但是专家指出,藿香正气水并不能治疗中暑,原因是藿香正气类药物属于中医温热型制剂,不适合治疗中暑。

南京市中西医结合医院药学部王勇副主任中医师介绍说,藿香正气水的功用为“解表化湿,理气和中。”并没有“解暑”“祛暑”等字样的功效说明。作用类别为“暑湿类、感冒类非处方药药品”。从这个角度来看,藿香正气水似乎确实不是解暑的中成药,那么,这种药防治中暑的说法又从何而来呢?真的跟解暑一点关系都没有吗?

### 中西医对“暑”理解不完全相同容易混淆

杨润华介绍说,藿香正气水治疗中暑,从西医的角度来说不是很准确,因为西医所说的中暑,也是老百姓一般理解的中暑,是指在高温和热辐射的长时间作用下,人体体温调节障碍,水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害的症状的总称。以出汗停止因而身体排热不足、体温极高、脉搏迅速、皮肤干热、肌肉松软、虚脱及昏迷为特征的一种病症,由于暴露于高温环境过久而引起身体体温调节机制的障碍所致。比较通俗的理解是中暑一般是由于高温引起的、病情比较急的。所以中暑患者一般急诊接受的最多。所以,属于温热型的藿香正气类药物治疗西医所指的中暑的确有些不合适。

### 不能治西医的中暑,但能治中医的“湿暑”

杨润华介绍说,一般中医把所谓的中暑分为三大类:阳暑、湿暑和阴暑。阴暑是因为暑天受寒引起的,类似于经常进出空调间而出现中暑症状的情况。阳暑基本与西医所指的中暑是一致的。而湿暑是湿热天气中出现的类似中暑症状,症见头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻。这些湿暑症状用什么中成药?藿香正气水!因为它能解表化湿,理气和中。

南京市中西医结合医院脾胃病科主任孙刚介绍说,因为夏季暑湿容易侵犯人体脾胃,影响脾胃消化运转功能,人们常常感到头痛胸闷、浑身酸沉、胃口不好,甚至上吐下泻。此时可选用藿香正气系列的防暑(防湿暑)药品,但幼儿和年老体虚者应在医生指导下服用,酒精过敏者应慎用藿香正气水。还需提醒广大读者的是,个别患者服用本品后出现过过敏性皮疹、过敏性休克、过敏性紫癜以及心动过速等不良反应,患者使用时注意用药安全,特别是有过敏体质者,最好在医生的指导下服用本药。