

夏日爬山 90后小伙出现失温症状

市民参与户外运动时,要注意天气变化

近日,甘肃白银山地马拉松比赛突遇极端天气,造成21名参赛人员遇难。这场事故让不少人第一次听说了“失温”这个词。

失温可以致命且易被人忽视,急需引起市民的重视。那么,什么是失温?为何夏季人体会出现失温症状?遇到失温该怎样自救或施救?



融媒记者 吕鹏

泰山之行出现失温症状

“看了新闻才知道,原来我之前遇到的是失温症状。”昨日,90后小伙程飞(化名)回忆起2018年的泰山之行,仍心有余悸。

2018年7月,刚刚高中毕业的程飞和朋友一起相约登顶泰山,观看日出。“我们提前做了攻略,想要看日出的话,需要从晚上开始登山。”程飞告诉记者,夏季的日出时

间大概是5时,登顶泰山一般要耗时4个小时,他们选择午夜12时出发,刚好能赶上日出。

正值夏日,一行人选择轻装上阵,只穿了短袖短裤,没有带任何多余的物品。即便这样,回忆起登山的过程,程飞坦言,一路上又累又热,出了一身的汗,全身仿佛被雨淋了一遭。

然而,当到达天街后,温度却出现了冰火两重反转。“一下子从夏天跨越到了冬天,热汗逐渐变成了冷汗。”面对山顶的大风时,程飞起初并没有在意,可没一会儿,就觉得全身冷得发抖,出现头痛、四肢僵硬的症状。“幸好,山顶有租借大衣服务,穿上后好一会儿才缓过神来。”

失温与温度没有绝对关系

“失温在临床上是低温综合征的一种。人的正常体温是37℃,但是如果人体长期暴露在寒冷的环境中,没有保暖措施,核心体温就会下降到35℃以下。”市一医急诊科主任柳化源介绍,在冬季,大家常说的“打寒战”,就是一种轻微的失温。

据了解,失温可分为轻度失温和重度失温。人体核心温度变化及相应症状为:37℃,正常;35℃,有失温征兆,发抖;33℃,接近体表温

度,持续发抖;31℃,大脑无意识,只对刺激有反应(如针扎等);30℃,失去意识、昏迷;28℃,就会导致死亡。

之所以失温会对人体造成这么严重的影响,是因为低温降低了整个酶活性,并使外周血管扩张以及对需氧代谢的影响,因此失温事实上影响到身体的每个系统。

困在低温的野外、长时间淋雨、落水……这些情况,都会导致人体出现失温。另外,失温不独属于冬

季,夏季也会发生。这是因为它跟温度没有绝对关系,一旦人体热量流失大于热量补给,就会出现失温的状况。

“人体本身就是一个热原体,随时随地和外界进行热传递作用,其中温度、湿度和风力影响是导致失温的最常见因素。”柳化源提醒,即便在夏季,市民外出露营或是爬山时,也要注意天气变化。除非每天都达到30℃,否则户外运动时一定要记得多带件衣服。

相关链接

第一步 安全转移

在众多失温遇难案例中,遇难者都是暴露在恶劣的环境中引发失温。此时,应立即停止户外活动,将患者转移至避风处,躲在岩石等遮挡物后方。

第二步 冷面隔离

患者被安全转移到避风处后,冰冷的地面仍然会继续蚕食宝贵的热量。此时,要迅速使用睡袋将患

户外失温如何应对

者与地面隔绝,防止患者的核心体温继续流失。因为热量会从高温物体传导到低温物体,睡袋的作用便是阻隔地面,减缓热量传导过程。

第三步 干燥处理

患者出现失温症状时,如果内层衣物已经变潮湿。救助者要尽快帮助患者更换衣物,用织物擦干患者身体,保持患者身体干燥,用睡袋或厚衣物将患者全身包裹。

第四步 核心区域加温

当患者失温严重时,会意识模糊,肌肉也不再颤抖,这说明患者身体已经失去为身体供热的能力。此时将其放入再厚的保暖物中也无济于事,只能针对核心部位进行外部加温,如使用热水袋、发热贴,对患者脖子、腋窝、腹股沟等核心区进行加温。但是,对四肢进行加温是错误的。

气温升高,如何安然度夏

夏日防护可以这样做

融媒记者 吕鹏

购买驱蚊产品、涂抹防晒霜、清洗空调过滤网……随着永城气温越来越高,从5月开始,不少市民已经在为安然度夏做准备。那么,准备工作都有哪些,该如何做好夏日防护?

驱蚊 蚊香产品都有一定的毒性

近日,记者在城区一家大型超市发现,超市内专门开辟出蚊香用品区,摆有蚊香、驱蚊液、杀虫气雾剂等产品。市民黄女士正在选购电热蚊香液加热器和蚊香液套装。黄女士告诉记者,她使用蚊香前会仔细阅读说明书和注意事项,确保安全操作。

记者从导购员那儿了解到,不同年龄层次的人群选购驱蚊产品也各有不同,老年人更倾向于传统的蚊香、杀蚊剂,而年轻人则是更乐于购买现代的电热驱蚊液。在林林总总的产品中,记者看到有专门针对儿童用的蚊香片等产品,上面标示着是温和果香,使用方法和注意事项大多与普通蚊香相近,在注意事项的右边还有“微毒”两个字。“很多带着小孩的父母觉得蚊香有一定的毒性,更愿意选择蚊帐来防蚊。”导购员说。

面对这许多的驱蚊方法,哪一种最适合你?其实,蚊香产品都有一定的毒性,不适用于体质较弱的老人和婴幼儿等。蚊香和驱蚊草大多会产生刺激性的气味,呼吸道疾病患者慎用。使用蚊帐则是比较安全有效的驱蚊方法。

防晒 是否防紫外线注意看标签

近几年,面对高温酷暑,防晒衣成了“新宠”。网上和小商品批发市场里不乏各式防晒衣,它们真的有防晒效果吗?

想了解防晒衣是否防晒,要仔细看它的标签。据了解,2010年实施的《纺织品防紫外线性能的评定》里,对纺织品的防紫外线性能有明确规定:紫外线防护系数UPF>30且UVA透过率小于5%的产品,才能称为“防紫外线产品”。衣服的标签上一般会标注执行标准,所以市民们在选择防晒服装时,要仔细查看标签上是否写明防紫外线产品的执行标准,购买符合标准的产品。

家用电器:使用前要清洗

夏季,气温逐渐走高,细菌繁殖会加快,再加上风大多雨,6月往往是手足口病、流行性结膜炎、流行性感冒的高发季节。尤其对于学龄儿童以及老年人更容易患病,应做好预防措施,保持居家清洁以及注意手鼻卫生是一个很重要的手段。

首先,要清洗居家空调,而且最好是把空调滚轮取出彻底清洗一次,而不是单单使用空调清洗剂清洗。再者,夏季高发的呼吸道疾病多是通过口鼻途径而得,因此注意手部以及鼻卫生是很重要的防病要点。夏天出汗较多,汗液之中的油脂、有机酸类物质是细菌繁殖的良好培养基,因此夏季要勤洗澡,方能有效去除粘附在肌表的病原体。



扶残助残

近日,日行一善公益组织一行16人来到绿康丽州残疾人之家,开展关爱残疾人活动。

现场,志愿者们为大家带来了牛奶、方便面、运动套装,并为他们提供理发、洗脚等服务。

融媒记者 吕鹏 李智耿 摄



扫一扫看视频