

高温热浪来袭 这些健康知识应该掌握！

HOT

1 哪些人群须重点防护？

我国高度重视应对气候变化，出台系列战略文件和行动方案，统筹推进适应气候变化工作。2013—2021年先后出台《国家适应气候变化战略》《国家应对气候变化规划（2014—2020年）》《中国应对气候变化的政策与行动》和《关于统筹和加强应对气候变化与生态环境保护相关工作的指导意见》。

2022年发布的《国家适应气候变化战略2035》提出“到2035年，重特大气候相关灾害风险得到有效防控，全社会适应气候变化能力显著提升”的重要目标。其中，提升公众防护能力是气候变化健康适应性措施的关键环节。

2023年6月，国家疾病预防控制局发布了《高温热浪公众健康防护指南》（以下简称《指南》），主要就是针对我国夏季高温热浪引发的健康问题，提出人群健康风险干预措施和建议，指导公众进行科学防护，以预防和降低高温热浪对人群的健康危害。

《指南》指出，高温热浪是指气温高、湿度大且持续时间较长，使人体感觉不舒服，并可能威胁公众健康和生命安全、增加能源消耗、影响社会生产活动的天气过程。根据《气象灾害预警信号及防御指南》的规定，高温预警信号分为三级，即高温黄色预警（连续3天日最高气温将在35摄氏度以上）、高温橙色预警（24小时内最高气温将升至37摄氏度以上）、高温红色预警（24小时内最高气温将升至40摄氏度以上）。同时，还设立了绿、蓝、黄、橙、红共5个等级的热健康风险预报预警干预信息。

此外，《指南》指出，健康防护的重点人群有三类：第一类为敏感人群，如儿童、孕妇、老年人等人群；第二类为慢性基础性疾病患者，如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者；第三类为户外作业人员，如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。同时，针对一般人群防护与重点人群防护提出了详细的措施建议。

近期，我国北方高温天气持续发展。河北、河南、山东等地共有169个国家气象站达到极端高温阈值，山西汾阳、河北盐山、山东无棣、河南温县等12个国家气象站日最高气温超历史极值。228个国家气象站日最高气温超过40摄氏度，高温过程综合强度为近5年来全国历次高温天气过程第5强，其中单站最高气温出现在河南温县（6月13日，43.4摄氏度）。

高温热浪作为气候变化引发的极端天气事件之一，正前所未有地席卷全球。据统计，2022年夏季，欧洲、北非、中东和亚洲等多地气温攀升至40摄氏度以上，打破历史纪录，给人类健康带来严重影响。

据世界卫生组织预测，到2030年全球将有超过9.2万人因高温而过早死亡，仅在东亚就可能1.9万人因高温过早死亡。据我国数据估计，1990—2019年热浪相关人群死亡

风险已上升4倍，2019年死亡人数高达2.68万例。尤其是2017年发生的强度高、天数多、覆盖范围大的超级热浪波及102个区县，造成当地居民循环系统疾病死亡风险增加了27.8%。

“我国作为气候变化的敏感区域和影响显著区，气候变化对公众健康造成的威胁亦尤为突出。”中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所研究员李焱焱表示，高温

热浪不仅直接引起热相关疾病，还可加剧循环、呼吸、泌尿及神经系统疾病的发生发展，引发心脏病和脑卒中等心脑血管疾病；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；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，进而导致伤亡事故增加。高温热浪期间过多暴露于高强度紫外线辐射，还会对皮肤和眼睛造成不良影响。

2 中暑就是热射病吗？

“当外界温度过高时，人体会通过开放毛孔、加快血流等方式增加散热降低体温。但如果外界的温度急剧升高，人的体温也会随之升高，一旦超出大脑对体温的调节控制能力，就不能让人体做出一系列诸如出汗、毛孔扩张、血流加快的改变降低体温，进而出现体温异常升高，甚至出现40摄氏度以上超高热，从而很有可能出现热射病。”北京大学人民医院急诊医学科副主任医师迟骋表示，热射病是重症中暑的最严重阶段，此时大脑已经对体温调节失控了。

人类是恒温动物。正常情况下，人的大脑中有一个结构叫下丘脑，负责体温调节。有了它，不管外界温度如何变化，通过神经、体液调节，体温一年四季都能保持在36~37摄氏度之间。

通常中暑发病顺序为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。先兆中暑患者通常表现为头晕、恶心、乏力、注意力不集中、大汗、

口渴等。轻症中暑患者表现为上述症状加重，面色红、大量出汗，体温可超过38摄氏度。而一旦出现重症中暑，患者会出现严重的体温升高，可以超过40摄氏度，甚至达到42摄氏度，同时会出现意识障碍（昏迷）、肌肉抽搐、血压下降等症状。如果没有得到及时的救治，最终会因心、脑、肝、肾等多个脏器衰竭及肌肉分解（横纹肌溶解）造成死亡。

那么，从中暑发展到热射病通常有哪些表现？迟骋表示，一旦出现头晕、恶心呕吐、注意力不集中、乏力、大汗、口渴等症状，就提示可能要发生中暑。如果没有及时休息、补水、降温，就会进入轻症中暑阶段，患者通常头晕、恶心、呕吐症状会进一步加重，并出现体温升高，部分患者体温可以升至38摄氏度左右。

加之，夏天大量出汗，失水的同时丢失大量盐分，身体极度脱水，也会加速脏器的衰竭，让病情雪上加霜，因此一旦发展到这个阶段，死亡率是极高的。

迟骋认为，避免热射病的发生，重在预防。因此，要重视中暑早期症状，在先兆中暑、轻症中暑时期，出现症状就要及早处理和就医。

昏迷、多脏器功能损害，就到了最严重的热射病阶段。

而一旦出现热射病，死亡率高达70%~80%。迟骋以煮鸡蛋为例进行比喻，“生鸡蛋是一个液态的状态，在给鸡蛋不断加热后，它的蛋清和蛋白就变成了固态，这个过程称蛋白质变性。”迟骋说，人体所有的组织、脏器、各种酶都是由蛋白质参与组成的。而当人体的温度异常升高的时候，这些脏器内的蛋白质就失去了原有的生理功能，体内的脏器也就不能执行正常生理功能。所以，热射病会导致体内多个脏器功能受损和衰竭。

现实中，很多人觉得冬天才是心脑血管疾病的高发季节，夏季心脑血管疾病发病率会比较低，其实这是个误区，持续高温会引起人体调节功能紊乱，血压以及血糖会产生波动，对人体健康的主要影响是诱发急性心脑血管疾病。高温天气，因为人体出汗多，如果没有及时补充水分，导致血液黏稠，也容易引发心梗，特别是50岁以上的、本身有基础疾病的，更应加强防范。

3 有哪些“伪装”中暑的疾病？

除了中暑，高温天气还容易诱发心脑血管疾病等，有一些疾病早期的症状跟中暑比较像，也需要提高警惕。高温季节，中暑和急性心梗都是高发疾病，两者发病早期有许多相似之处，如胸闷气短、面色苍白、大汗淋漓、乏力等。

“不过，急性心肌梗死的主要症状是胸部疼痛，可能伴有肩背部等全身不适，心电图有特征性和动态变化，这点可与中暑区别。”北京地坛医院急诊科副主任常宇飞表示，一旦出现上面说的症状，别轻易做“中暑”的判断，可以先将怀疑“中暑”的人迅速转移到阴凉通风的地方休息，如果配合其他消暑措施后，症状还是没有好转，就要考虑到医院诊治了，千万不能掉以轻心。

面对高温热浪对人体健康的影响，常宇飞建议，饮食应以清淡为主，不要贪图一时凉快吃一些冰镇食物，诱发消化不良等肠道疾病；应尽量选择在早晚较凉快的时间进行户外运动，从户外高温回到室内后，不要将空调温度调得过低，避免忽热忽冷对血管产生影响。心脑血管疾病等患者，需要定期到医院检查，不可自行停药或者增减用药量。

常宇飞表示，糖尿病酮症酸中毒、低钾血症的早期症状也与中暑相似。糖尿病酮症酸中毒是糖尿病的一个急性并发症，早期的表现就是食欲不振、恶心、呕吐，逐渐发展到皮肤潮红、烦躁不安，以致发生昏迷。如果未规律口服降糖药物或注射胰岛素，血糖异常升高，经常规处理后症状不能缓解且出现了上述症状，就需要及时就诊。

而对怎样识别低钾血症和中暑，常宇飞表示，主要是看体温和进食后的情况，低钾血症体温基本正常，而中暑的人体温会异常升高。此外，如果低钾血症病情不严重，及时补充含钾食物，症状可明显缓解，但中暑不会因为进食而有所缓解。

此外，空调低温对胃肠道也有很大的刺激，可使人出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等问题。

4 红斑狼疮患者需要注意什么？

夏日来临，气温升高，紫外线强度加大，不少狼疮患者又到了忧心疾病复发季。研究证明，紫外线不仅是狼疮发病的重要诱因之一，还是导致狼疮复发、病情加重的重要因素，有高达60%的狼疮患者因接受阳光照射激发或加重病情。

对此，国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心主任曾小峰建议：“防止紫外线照射是广大狼疮患者们最重要的一项防护措施，尤其是曾经有过皮疹的患者。建议进行合理防晒来避免紫外线对皮肤的照射，减轻皮肤炎症，避免疾病复发。夏季紫外线强度增大，如果可能，尽量不要在

中午阳光最强的时候出去，如果必须出去，一定要做好防晒，可以使用能够防紫外线的防晒霜、遮阳伞或防护服。若患者突然长时间发烧，身上出现红斑、脱发，发生关节炎、关节肿痛的情况，应及时前往医院复查。”

此外，对于狼疮肾炎患者，山东大学齐鲁医院肾内科主任杨向东教授提示，夏季气温高，既要避免饮水过多增加肾脏负担，也要避免因过度限水使肾灌注不足，使已经受损的肾功能进一步恶化。同时，在饮食方面建议以清淡兼顾营养为主。

5 “空调病”该如何破？

“空调病”的主要症状因各人的适应能力不同而异，当室内外温差超过5摄氏度，血管热胀冷缩，从扩张状态急速收缩，因而会出现头痛、头晕症状，老年人因血管收缩，可能诱发急性心肌梗死或脑梗。此外，空调房密闭性强、空气流动性差、风量小、长时间不开窗，导致霉菌、细菌、病毒等各种微生物大量繁殖，容易感染微生物引发的疾病。

河南省人民医院急救科主任医师张培荣表示，老人、儿童容易患“空调病”。因为老年人免疫系统薄弱，常伴有多种慢性疾病；儿童免疫系统尚未成熟，不能及时有效地清除细菌、病毒和霉菌等病原体。他们的机体不能很好地应对空调带来的冷热变化，所以很容易产生类似感冒发热等症状。另外，空调环境不利于儿童自身体温调节，进而导致其环境适应能力变差。

此外，空调低温对胃肠道也有很大的刺激，可使人出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等问题。

“空调病其实不是一种病，是在空调环境里待久了产生的不适症状。无论是天热天冷，在空调房间里待的时间都不宜过长，一般2小时需要开窗换气一次，空调温度设置在26摄氏度为好，不宜过度贪凉。”张培荣说，特别是在剧烈运动后，切忌立刻进入空调房间，以免张开的毛孔骤然收缩，从而受凉得病。

南昌市第一医院重症医学科副主任蒋光辉建议，夏季在空调房一定要注意膝盖、胳膊、脖子、后背等肌肉覆盖比较少的部位的保暖，可以披上小薄毯或穿上外套。尽量不要长时间待在空调出风口的正下方。要注意保湿，可以在屋里放上一盆清水或打开加湿器保湿，同时多给身体补水。此外，要定期清洗空调，长时间不清洁空调容易滋生致病菌，易引起过敏、上呼吸道和肺部感染，建议每年都要彻底清洗1~2次。