



# 热射病急救

## “三字诀”：降、补、送

◎成都市新都区第二人民医院 罗芷妍

烈日炙烤下，柏油马路能煎蛋，空调外机呼呼喷火。这不是夸张，而是全国多地真实的“桑拿模式”。当气象台发布红色预警，意味着空气温度已超过40℃，而地面温度可能超过60℃——相当于在平底锅里煎带鱼。我们的身体此刻正经历着怎样的煎熬？当汗水蒸发速度赶不上高温侵袭，体内就像被塞进了一个“微波炉”，核心温度悄然攀升，这不是简单的“中暑”，而是可能致命的“热射病”。

### 中暑三级警报：从“有点晕”到“要人命”

中暑不是突然发生的，而是身体“过热”的三部曲。

第一级：先兆中暑（身体拉响黄牌警告），就像手机电量不足20%的提醒：头晕眼花像喝醉了酒；口渴得能吞下一整瓶矿泉水；浑身没力气连抬胳膊都费劲；注意力“离线”，大脑像灌了浆糊。应对：赶紧找阴凉地歇着，小口小口补水，像呵护一株晒蔫的绿萝。

第二级：轻症中暑（身体亮起橙灯警报），这时候身体开始“罢工”：体温蹿到38.5℃以上，皮肤烫得能煎鸡蛋；脸色红得像关公，却直冒冷汗；血压“跳水”，眼前发黑要晕倒。应对：除了补水，要用湿毛巾擦身降温，像给发烧的孩子物理降温。

第三级：热射病（身体亮起红灯警报），这是高温引发的“器官大罢工”：核心温度超过40℃，相当于泡在温泉里煮；神志不清说胡话，像被鬼魂附身；肌肉抽搐、突然晕倒，像触电般僵直；内脏器官

“中暑”，可能永远停止工作。

### 热射病急救：记住“三字诀”能救命

发现热射病患者，记住“降、补、送”三字，按正确方法实施抢救，每一秒都是生死时速。

1.第一步：降（把人体当冰棍降温）

脱：迅速扒光衣服，像剥一根煮过头的玉米。

擦：冷水反复擦拭全身，重点擦腋下、大腿根这些“散热大户”。

敷：冰袋敷脖子、腹股沟，像给发烧的猫贴退热贴。

吹：用电风扇对着吹，风力开最大挡，就像在模拟台风。

2.第二步：补（补水要像加油般精准）

清醒的人：喝淡盐水，每500ml水加1小勺盐。

昏迷的人：禁止喂水！立即叫救护车静脉补液。

注意：别灌纯凉水！会稀释血液导致“水中毒”

3.第三步：送（争分夺秒送医院）

即使症状缓解也要送医，热射病有“后遗症”，转运时用湿床单盖住全身，持续降温。

### 防暑秘籍：从穿衣到吃喝的全方位防护

1.穿衣法则：把阳光“弹”出去。选浅白色、透气好的衣服，如穿会呼吸的防晒衣；戴宽边帽+太阳镜，把脸武装成“蒙面侠”。

2.补水攻略：喝水也要“算计”。每天喝够8杯？不够！按体重算：每公斤体重×30ml（60kg的人要喝1800ml）；高温作业者每小时灌500ml水，像给汽车加油般定时定量。

3.特殊人群防护指南。老人空调开26℃+除湿模式，既省电又舒服；孩子推车加装遮阳帘，别在正午出门遛娃；户外工作者干1小时歇15分钟，像学生上课有课间。

4.吃出清凉感。苦瓜、西瓜、绿豆汤是天然“降温神器”；避免吃高蛋白食物，体温会“火上浇油”

### 高温冷知识：这些“常识”可能害了你

误区1：中暑后猛喝藿香正气水？含酒精反而伤身！

误区2：热射病就是普通中暑？死亡率高达60%！

误区3：在室内就不会中暑？密闭房间可能成“蒸笼”！

当气温突破40℃，每个在户外工作的人都在用汗水浇筑城市；每个舍不得开空调的老人都在与高温博弈；每个在高温天运动的人都在挑战身体极限。了解中暑知识，不仅是自救，更是对身边人的守护。记住：高温没有“后悔药”，预防永远是最好的急救。☺