

眼下，我国中东部正在经历入夏后最强高温过程。未来一周，高温将陆续覆盖华北南部、黄淮至江南、华南大片区域，且强度加强，部分地区高温天天可见，暑热或贯穿全天。对于防暑，很多人存在着不同程度的困惑或认知误区。有人喜欢在大夏天里来一杯冰镇饮料，或是猛吹空调，这样可以缓解暑热吗？高温天气中，有哪些事不适宜做？

防暑误区 你“踩坑”了吗？



什么是中暑？严重者可致命

“中暑”是一个渐进的过程，可分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑，不同阶段的患者症状不同，轻者常伴头晕、恶心、抽筋，随着加重可出现心悸、头痛、呕吐，重者肌肉持续痉挛、腹痛、血压下降、一过性昏厥、判断力下降、谵妄、嗜睡甚至昏迷、脏器衰竭，因此处理方式也各不相同。

先兆中暑的主要表现是大量出汗、口渴、乏力、头晕，或者出现肌肉痉挛如小腿抽筋，体温一般正常或轻度升高（低于 38℃），可能伴有恶心、注意力不集中。

轻度中暑者会出现体温升高（38℃~40℃）、面色苍白、皮肤湿冷、脉搏快而弱、头痛、恶心、呕吐等症状，甚至可能出现一过性晕厥。出现这种情况时，身边人要帮患者迅速降温，比如将其转移至阴凉处，脱去多余衣物，用冷水擦拭或敷冰袋于颈

部、腋窝等处，及时补充水分，补水时注意少量多次，避免一次性大量饮水。

重度中暑是中暑比较严重的阶段，包括热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。其中热射病，是最严重的中暑类型，其主要特征是核心体温升高（>40℃）及中枢神经系统异常。主要类型为经典型热射病和劳力型热射病，常见病因涉及产热增加、获取热量多、散热障碍等因素。发病人群主要为暴露在高温环境中 and 进行强体力劳动的人群，且热射病的病死率相当高。热射病的主要症状表现为高热、意识障碍（如谵妄、惊厥、昏迷）、多器官系统损伤等。劳力型热射病主要发生在健康年轻人中，常因重体力劳动或剧烈运动引发，可性命攸关。而非劳力型热射病主要发生在年老体弱和慢性病患者中，因被动暴露于热环境中引发。

可及时服用藿香正气水等

专家表示，如果发现有人中暑，应该采取以下方法进行急救。

首先，一旦发现中暑先兆者，应搀扶其至阴凉通风处，保持平卧位，松解衣领并扇风，促进其散热降温。

其次，快速降温是治疗的基础，迅速降温决定患者预后。将患者转移到通风良好的低温环境，脱去衣服，同时进行皮肤肌肉按摩，

促进散热。可以把无虚脱患者身体（除头外），尽可能多地浸入冷水中，并且不停地搅动水，以保持皮肤表面有冷水，在头顶部周围放置用湿毛巾包裹的冰块。可以对虚脱者采用蒸发散热降温，如用冷水反复擦拭皮肤，或用电风扇或空气调节器。

其三，如果随身携带有十滴水或藿香正气水，可及时让中暑者服

用，并让其饮用淡盐水或者含盐饮料，补充流失的体液。

专家表示，如果采取以上措施，中暑者仍无好转，甚至出现高热、昏迷、抽搐等表现，不要再强行喂水，避免呛咳，而应立刻拨打“120”，将其送至医院及时接受专业救治。等待救援期间，应让中暑患者平卧、头偏向一侧，保持呼吸道通畅。

中暑后大量饮用纯净水？误区！

中暑后要避雷哪些常见误区？

误区一：中暑后迅速转移到温度过低的空调房内。中暑后，应立即远离高温环境，但不宜迅速转移到温度过低的空调房内。

误区二：用过冷的水擦拭身体。过冷的水会使皮肤神经末梢因突然受到冷刺激，造成血管收缩而不易于散热，过于寒冷的刺激还可能

导致患者虚脱。
误区三：中暑后自行服用退热药物。中暑后体温可能会升高，由于体温调节功能出现障碍，一般退热药物对此无效，不建议自行服用

退热药物。

误区四：中暑后大量饮用纯净水。中暑时人体因出汗会同时丢失水分和电解质（如钠、钾），若短时间内大量饮用纯净水，会稀释血液中的电解质浓度，可能引发低钠血症，出现肌肉痉挛、意识模糊甚至抽搐等更严重的症状。

专家建议，高温天，应尽量避免正午时外出，及时补充水分和电解质，避免在 11 点至 15 点的高温时段外出。若需户外作业，应做好防护，如穿戴浅色宽松衣物、戴遮阳帽，随身携带藿香正气水等防暑

药品。室内要保持通风，注意及时补充水分和电解质，可多饮用淡盐水、绿豆汤等，避免饮用含酒精或大量糖分的饮料。

在运动或劳作后，头部大量出汗、血管也会扩张，此时若猛吃冷饮，可能引起颅内血管功能异常，引发头痛。建议大家在出汗后 2 小时再食用冷饮。

此外，专家表示，在大量出汗后不宜对着空调冷风直吹，也不宜立刻洗澡，尤其不宜洗冷水澡，这可能会导致心跳加快和血压异常。

（来源：央视新闻客户端等）

一周辟谣

洞洞鞋易引发脚气？ 专家：有健康隐患

夏天到了，洞洞鞋因其舒适、轻便、凉爽等特点成了很多人出行的选择。近日，社交平台上关于“洞洞鞋容易引发脚气”的话题登上热搜，引发网友热议。

一些网友分享了自己穿洞洞鞋却患上脚气的经历。“穿洞洞鞋不到一周，脚趾缝又痒又脱皮！”“以为洞洞鞋透气就不会闷脚，结果脚气找上门……”有网友表示，“原本以为洞洞鞋的镂空设计能保持脚部干爽，没想到连续穿着三天后，足部就出现瘙痒、脱皮等症状，就医后被诊断为真菌感染引发的脚气。”

“洞洞鞋引发脚气的案例近期确实增多。”武汉市东湖医院皮肤科主任宋毓平指出，脚气（足癣）由皮肤癣菌感染引起，真菌在温暖潮湿环境中繁殖速度加快。洞洞鞋虽有透气孔设计，但多数采用塑料材质，这种材质吸水性差、排湿性差，脚部出汗后水分难以及时蒸发，反而形成“高湿环境”；洞洞鞋型对脚趾的包裹设计，导致鞋内空气流通不足。久而久之，鞋内便形成了高温高湿的环境，如同一个天然的“真菌培养皿”，为脚气的滋生创造了绝佳条件。

同时，很多人穿洞洞鞋时习惯“光脚上阵”，殊不知这一行为大大增加了感染风险。不穿袜子时，脚部皮肤直接与塑料材质摩擦，极易产生肉眼难察的微小破损，成为真菌入侵的“突破口”。

除了容易引发脚气，洞洞鞋还存在其他安全风险。专家介绍，洞洞鞋的材质柔软，在乘坐自动扶梯时，极易被卷入扶梯缝隙；脚趾容易被尖锐物体刺伤或被重物砸伤。此外，部分洞洞鞋在生产过程中会添加增塑剂等化学物质，部分人群接触后可能引发接触性皮炎。

（来源：极目新闻）

假科普，真引流！ 官方紧急提醒

近日，国家卫健委召开新闻发布会，新闻发言人、宣传司副司长胡强强表示，国家卫健委将与相关部门一起，加大互联网健康科普乱象的整治力度。胡强强表示，当前，医疗科普是短视频平台的热门话题，越来越多的医生通过直播和短视频来传播健康科普知识。但是有的“网红医生”把医疗科普当牟利工具，滥用专业权威为自己背书，假借科普名义违规导医导诊，线上问诊，线下引流，直播带货甚至高价开药，还有的通过夸大治疗效果、虚构病例、杜撰故事等手段误导公众、敛财牟利。

国家卫生健康委提醒，这些行为严重违反了互联网诊疗管理和广告管理相关的法律法规，请大家不要轻信，防止上当受骗。按照规定，患者需在线下实体医疗机构完成首诊并明确诊断后，才可通过具备资质的互联网医院进行复诊。

（来源：“央视财经”微信公众号）