



# 高温相关疾病的预防和治疗

了解症状，  
预防高温相关疾病！



## 热痉挛

### 应对措施：

- 提供水、无色果汁或运动饮料
- 劝导患者停止体力活动，并转移至阴凉处
- 在痉挛完全缓解之前，避免其进行进一步的体力活动

### 留意：

- 大量出汗
- 肌肉痉挛（常见于腹部、手臂或腿部）

### 出现以下情况，需立即就医：

- 症状越来越严重
- 痉挛持续超过 1 小时
- 患者正遵循低钠饮食，患有心脏疾病、高血压，或其他如哮喘或糖尿病等疾病。

## 热衰竭

### 留意：

### 上述症状，以及：

- 感到疲倦和乏力
- 脉搏较快或虚弱
- 皮肤发冷、苍白且湿黏
- 恶心或呕吐
- 头痛或头晕
- 易怒

### 应对措施：

- 提供水，劝导患者增加液体摄入量
- 将患者转移至阴凉处
- 劝导患者躺下
- 松开患者衣物或更换轻薄衣物
- 用凉的湿毛巾或布擦拭或敷在患者身上

### 出现以下情况，需立即就医：

- 出现呕吐症状
- 患者状态越来越严重
- 症状持续超过 1 小时
- 患者有心脏疾病、高血压，或其他如哮喘或糖尿病等疾病

## 热射病

### 留意：

### 上述症状，以及：

- 体温较高（超过 103°F）
- 搏动性头痛
- 癫痫发作
- 精神状态异常或意识模糊
- 失去意识（晕厥）

### 应对措施：

- **拨打 911 - 这属于紧急医疗情况**
- **立即降温：**
  - 用凉的湿毛巾擦拭或敷在患者身上或用冷水浸泡身体
  - 脱掉外层衣物
- **确保患者安全：**
  - 若出现呕吐，需将患者侧卧，以保持气道通畅
  - 若患者癫痫发作，应清除周围可能导致受伤的物品，保障安全

