

你經得起高溫烤驗嗎？

近期，國內多地連續出現高溫天氣，熱度熱過世界盃。在高溫的炙烤下，人們的健康深受“烤驗”，很多人出現噁心、嘔吐等中暑現象。而隨著酷暑的到來，小兒夏季熱也到了高發季。專家提醒，對於確診的夏季熱，應根據患兒的情況對症處理，得當的護理是消除和緩解症狀的關鍵。由於夏季熱並不是病菌所致，家長不要自行給孩子服用抗生素，應注意體溫變化，並以物理降溫為主。

小兒夏季熱高發

近日，有位母親帶著1歲多的女兒到醫院就診，稱“女兒已反覆發熱兩個多星期，服用多種抗生素和退燒藥，也無法使體溫下降，而且天氣越熱，溫度就越高。”

對此，廣州市第一人民醫院南沙醫院主治中醫師鄧聰表示，這種情況要警惕是否患上了小兒夏季熱。夏季熱是嬰幼兒時期的一種特有病，中醫認為夏季熱的發病原因內為體質虛弱，外為夏季暑熱亢盛，機體不耐暑氣熏蒸。“這是因為嬰幼兒身體發育不完善，體溫調節中樞功能尚不健全，排汗功能不足，不能適應夏季炎熱氣候所引起的。”鄧聰解釋說。

據鄧聰介紹，夏季熱好發於半歲至3歲的嬰幼兒，年齡越小發病率越高，其發病與小兒體質強弱及臟腑功能的發育健全情況有著密切的關係。夏季熱的發病季節多集中在6、7、8三個月，與氣溫有密切關係，氣溫越高，發熱越重，發病率隨氣溫升高而增加，近期在門診中遇到不少患有夏季熱的患兒。

據專家介紹，夏季熱的臨床表現為三多一少，即多（長期）發熱、多口渴、多尿、少汗或無汗。其熱勢隨氣溫升降，持續不退，多數歷時1-3月，體溫可在37.5℃至39.5℃之間，應用解熱藥，體溫只能暫時下降，並伴有精神萎靡、食慾不振、煩躁、易哭、皮膚唇舌乾燥等症狀。

“夏季熱剛發病時一般情況良好，或偶有感冒症狀，但多不嚴重，少部分患兒有上呼吸道感染或高熱抽搐。”鄧聰表示，夏季熱預後多為良好，發熱隨氣溫降低或在陰涼環境下能自行緩解或降低。特別是到了秋涼之後，症狀多能不藥而愈。有的患兒可連續發病數年，而次年發病的症狀一般較上一年輕，病程也較短。



高溫天氣別帶嬰幼兒出行

鄧聰表示，對於確診的夏季熱，應根據患兒的情況對症處理，得當的護理是消除和緩解症狀的關鍵。由於夏季熱並不是病菌所致，家長不要自行給孩子服用抗生素，應注意體溫變化，並以物理降溫為主。

物理降溫的方法之一是溫水洗浴（40℃左右，10-15分鐘/次，一日2-3次，洗澡後，及時穿衣保暖，以免受涼），幫助發汗降溫。另外一種簡易有效的方法就是“吹冷氣”，把室內溫度調至適宜（25℃左右），即可有效解除發熱症狀。當出現嗜睡、驚厥等症狀時，則應及時到醫院診治。

為預防夏季熱，高溫天氣要避免帶嬰幼兒出行，保持居室空氣流通，清潔涼爽，適當使用電風扇或空調，但溫度和風力要柔和適度。小兒著衣要寬大，質地要柔軟、舒適，出汗後勤換衣服。此外，宜適當多用有清熱消暑作用的食材做菜或煲湯，如赤小豆、薏米、玉米須、茯苓、蘆根、竹葉、蓮子、百合、扁豆、綠豆、荷葉、冬瓜、涼瓜等。

鄧聰表示，對於夏季熱常復發的患兒，應鼓勵適當進行戶外活動，以提高機體對外界氣候變化的適應能力。雖然夏季熱可不治而愈，亦不會留下後遺症，但是發熱不退會使機體新陳代謝加快，抵抗力降低，若不注意加強護理，容易引發其他疾病，影響患兒的生長髮育。

鄧聰還介紹了一款嬰幼兒消暑湯水：荷西祛暑湯，有清熱祛暑、生津止渴的作用，可治療感受暑熱、口乾、心煩、頭昏腦脹等。材料為新鮮荷葉1角、西瓜1/4個，先將西瓜皮（西瓜翠衣）和肉分開，西瓜肉切成粒備用。煲內放入適量清水和西瓜皮，用猛火煲至水滾，繼續用中火煲三十分鐘左右，然後加入荷葉和西瓜肉粒，再煲三十分鐘左右，即可飲用。

高溫天氣讓身體“很受傷”

廣東省疾控中心公共衛生研究院院長馬文軍帶領團隊，分析了廣州地區熱浪對人群死亡率的影響，並得出結論：熱浪（指35℃以上持續3天）可導致廣州人群死亡率增加4.8%。其中，熱浪對患有呼吸系統和迴圈系統疾病的慢性病患者、女性、75歲以上老年人的死亡率增加影響更為明顯。

調查顯示，在廣州，如果夏天晝夜溫差很小，白天與晚上的溫度均很高，會顯著地增加死亡率，其中呼吸系統疾病患者死亡風險明顯高於心腦血管疾病患者。夏季隔日溫差也會影響健康，調查發現，廣州的夏天如果前後兩日溫度增加2.8℃，人群的死亡風險會增加9%，對心血管疾病患者的影響（18%）比呼吸系統疾病患者（7%）大；而溫差下降4.1℃，則人群死亡風險下降10%，呼吸系統疾病患者（下降17%）比心血管病患者（下降5%）下降更加明顯。

“由於高溫天氣的出現，導致人體的熱平衡被破壞而產生中暑和其他疾病。”暨南大學附屬第一醫院醫學博士陳祖輝表示，一般在35℃以上的高溫環境中，人們極易中暑。輕微的中暑，會導致頭疼、頭昏、噁心乏力，若不採取保護措施，病情繼續發展，就會大量脫水，症狀會進一步加重，導致極度乏力、反應遲鈍、萎靡不振，更嚴重的就會出現腦水腫、昏迷、全身痙攣、抽風，甚至死亡。

進入酷暑，稍微動一動就汗流浹背。而隨著汗液流失的不僅是體內的水分，還有鈉鹽。加之夏季食品易變質，一不小心容易引發急性胃腸炎、嘔吐和腹瀉易丟失鉀鹽。二者極易造成體內電解質紊亂，繼而可能引發惡性心律失常甚至心臟停搏等嚴重的心血管事件。

廣州市第一人民醫院心血管內科主任醫師劉豐提醒，經常熬夜的上班族，當感到胸悶、胸痛、無力、心慌、記憶力減退的時候，一定要及時去醫院進行檢查。一旦發生心梗就要及時救治，最佳急救時機一般在發病4小時到6個小時內。對於本就患有心血管疾病的患者，夏天尤其要注意溫差和血壓的變化。

夏天室外熱，房間裏空調涼，冷飲多，這種反覆由熱到冷，由冷到熱的環境變化，對心血管患者是極其不利的。冷熱不均、便秘、急性腸胃炎、呼吸道感染等，都容易引起心血管病的突然發生。而有高血壓、糖尿病的“老病號”，更要注意身處的環境，應盡可能保持相對恒定的溫度，開空調不能過冷，以身體一動就微微出汗為好。