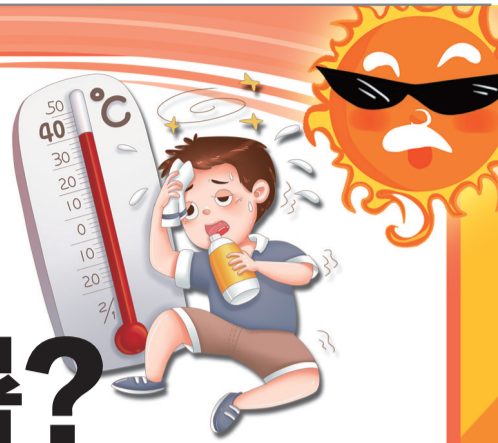


高温来袭， 家长如何预防孩子中暑？



近日，高温来袭，不少家长担心孩子出现头晕、胸闷等中暑症状，便纷纷采用各种防护措施为孩子降温。那么，家长怎么识别中暑的症状、预防中暑以及正确地处理中暑呢？

学会识别中暑的症状

孩子们的身体和成人不一样，他们更容易中暑。这是因为他们的新陈代谢快，体内产生的热量多；皮肤上的汗腺发育尚不成熟，散热的能力比较差；体温调节中枢还在发育中，调节体温的能力还不够强等。那么，家长怎么识别中暑的症状呢？中暑可以分为三个阶段：先兆中暑、轻型中暑和重型中暑（热痉挛、热衰竭及热射病）。

先兆中暑的孩子会出现精神减弱、疲乏无力、头晕头痛、口

渴多汗、恶心呕吐等症状，体温正常或略有升高（通常 $<38^{\circ}\text{C}$ ）。他们的神志清楚，无器官损伤表现。家长及时正确地处理后，他们的症状通常在较短时间内可消失。

轻型中暑的孩子体温明显升高，通常在 $38^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ 之间，出现脱水的表现，如皮肤湿冷、面色苍白、心率增快、少尿无尿、眼窝凹陷、皮肤弹性差等。出现上述症状时，家长应将孩子及时脱离高热环境。正确处置后，他们通常可于数小时内恢复。如

果采取降温、补水等措施后，他们的症状仍没有缓解，应及时到医院就诊。

重型中暑（热痉挛、热衰竭及热射病）是最危险的情况。孩子的体温高达 40°C 以上，可出现肌肉痉挛、晕厥、昏迷、抽搐、胡言乱语、行为异常等症状，可能合并多个器官功能障碍，如血尿、消化道出血、皮肤淤血、瘀斑、休克、呼吸衰竭等。此阶段有致命风险，家长需立即将孩子转运至就近的大型医院救治。

学会正确地处理中暑

如果发现孩子有中暑症状，家长应按照“一搬、二降、三补、四转”的原则进行处置。

家长应迅速地把孩子从热的地方移至阴凉通风的地方，使他们脱离高温、高湿、封闭及阳光暴晒的环境。如果有条件，家长可以将孩子转移至空调房内。

快速有效降温是中暑急救时最重要的措施。在发现孩子中暑后的30分钟内，家长应尽快将他们的体温降至 40°C 以下。降温方法包括：家长可以尽快松开或

脱掉孩子的紧身衣物；先用温水，再用冷水擦洗他们的全身，擦洗时可在额头、双侧颈部、腋下、腹股沟等大动脉走行浅表处放置冰袋；可使用电风扇或空调，增加对流、散热；对于年龄较大、意识清楚的孩子，可采用洗澡浸泡的方法。需要注意的是，口服布洛芬、对乙酰氨基酚等解热镇痛药物通常是没有作用的。

孩子中暑时，还常伴有脱水及电解质紊乱。家长应该少量、多次地给孩子喝一些常温的水

或电解质饮料，但一次不要给他们喝过多，否则易引起恶心、呕吐等症状。如果孩子无法自主饮水，家长可以带着他们去医院就诊，在医生的评估下接受适量静脉补液等治疗。

对于重型中暑患者，尤其是伴有高热、意识不清、抽搐等神经系统症状，家长应立即将他们送到就近医院就诊。对于轻型中暑者，经现场处置后症状仍没有缓解，也应尽快到就近医院就诊。

学会有效地预防中暑

夏季，家长要合理安排孩子的户外活动时间，尽量早晨

或晚上在户外活动，避免烈日当头的正午进行长时间户外活动。孩子们在户外玩耍时，最好待在阴凉处，可随身携带扇子或手持便携式小电扇。高温、高湿天气时，孩子们应在凉爽的室内活动，如室内游乐场、游泳池等。家长可以使用电风扇、空调等给环境降温，并定期开窗通风，避免让孩子单独待在汽车内或狭小的空间内。

高温环境下，孩子们活动期间穿

着的衣物及装备会影响体温调节效率。家长应给孩子选择轻便透气、浅色的衣服，并及时更换掉他们被汗浸湿的衣物。他们在活动时，要保证充分的饮水，以水或电解质饮料为适宜饮品，避免含酒精、咖啡或糖分过高的饮料，因为此类饮品会进一步加重水分丢失。孩子们要避免大量饮用过凉的饮料，以免出现胃部痉挛。

夏季，孩子们还要多吃清淡易消化的食物，少吃高热量、油腻、辛辣的食物，多吃蔬菜和水果。

据央视新闻、健康中国

新闻速读

本地新闻

1.近日，烟台市政府新闻办召开2024烟台马拉松分站赛新闻发布会。会上提到，2024烟台马拉松将于10月20日正式开赛，并将打造“烟台马拉松分站赛”赛事IP。

2.根据《烟台市2024年高中阶段学校招生录取工作告知书》，初四年级考生可于6月28日上午8:30查询成绩，7月7日8:30至7月8日17:00填报志愿。

3.近日，烟台正式对市民保障性住房需求开展摸底调查。目前，市民可根据各自不同条件，申请公共租赁住房、保障性租赁住房和配售型保障性住房，满足个人及家庭居住需求。

4.根据山东省、烟台市领导部署，综合研判当前森林防火工作面临的严峻形势，烟台市森林防火指挥部决定将2023-2024年度森林防火期延长至2024年6月30日。

5.6月15日上午，“中国女子棒球服装装备研发基地”开工仪式在烟台高新区举行。

6.经海关部门验收合格，烟台机场公用型保税仓库近日揭牌投用。烟台机场公用型保税仓库位于航空物流园区内，库区面积2550平方米，可开展传统进口保税仓储、转口贸易、简单加工、航材保税等业务。

7.夏季到来，烟台降雨增多，野生蘑菇进入生长旺盛期，烟台市疾控中心近日提醒大家，勿采、勿食、勿买野生蘑菇，谨防毒蘑菇中毒。

8.6月15日，由烟台市委宣传部主办，各区市委宣传部、烟台市农村数字电影院线有限公司、各区市电影放映机构承办的2024年度广场公益电影主题放映活动在全市25个广场同步启动。本次放映时间将从6月15日持续至8月31日。

国内新闻

1.近日，新一代人造太阳“中国环流三号”项目，在国际上首次发现并实现了一种先进磁场结构，对提升核聚变装置的控制运行能力具有重要意义。“中国环流三号”是我国自主设计研制的可控核聚变大科学装置。由于可控核聚变产生能量的原理与太阳发光发热的原理一样，它也被称为新一代“人造太阳”。

2.近日，国家疾控局、国家卫生健康委印发《国家突发急性传染病防控队伍管理办法》，部署进一步加强和规范国家突发急性传染病防控队伍管理工作，提升传染病应急处置能力和水平。

3.近日，在三峡集团所属金沙江向溪珍稀植物园，科研人员经过一年的努力，成功繁育出国家二级保护野生植物阴生枞栲孢子体幼苗，孢子克隆取得成功。

4.近日，中国科研人员的一项最新研究成果揭示了昆虫气味受体OR-Orco复合物的精细结构，剖析了气味受体与配体互作机制，破译了昆虫的嗅觉“密码”，为害虫绿色防控提供了新路径。

5.据国家卫生健康委近日消息，2023年全国无偿献血人次和总量较2022年分别增长5.9%和4.8%，均创历史新高。

