

中暑患者的急诊处理知多少

How much about the emergency treatment of heat stroke patients

蒋丙林

Jiang Binglin

(中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院急诊科 广西桂林 541502)

(Emergency Department of the 924th Hospital of the PLA Joint Logistic Support Force, Guilin 541502, Guangxi)

夏日的阳光透过蓝天洒在大地上,温度逐渐攀升,人们在这炎炎夏日中感受到了炙热的气息。然而,高温下带来的不仅仅是夏日的炎热,还有中暑这个不容忽视的危险。中暑是人体在高温环境下由于长时间暴露于高温中,机体耗散热量超过了自身产热量的一种疾病,它会给人们的生命健康带来巨大的威胁。因此,对于中暑患者的急诊处理显得尤为重要。

The summer sun sprinkled through the blue sky on the earth, the temperature gradually climbed, people feel the hot breath in this hot summer. However, the heat brings not only the summer heat, but also the danger of heat stroke. Heat stroke is a disease in which the human body is exposed to heat in high temperature for a long time, and the body consumes heat and exceeds its own heat production, which will bring great threat to people's life and health. Therefore, it is particularly important for the emergency treatment of patients with heat stroke.

一、中暑患者急诊处理的目的是什么?

当中暑患者陷入危机,急诊处理成为保护他们生命安全的至关重要的一环。急诊处理的目的是,一方面在于救治患者,另一方面亦为预防并减少后续并发症的发生。

首先,急诊处理的目的在于迅速救治中暑患者,尽快恢复其机体功能。中暑时,人体无法有效排汗,体温调节系统遭受损害,导致体内热量堆积,进而影响脑部和其他重要器官的正常功能。因此,急诊处理的首要目标便是通过积极的降温措施,恢复患者体温,减轻机体对高温环境的反应。

其次,急诊处理致力于纠正中暑引发的电解质紊乱、水盐失调等生理变化。中暑患者体内的电解质含量常常失衡,如钠、钾、镁等重要离子。这些离子在维持神经、肌肉和心脏等生理功能中发挥着重要作用。急诊处理的目的之一就是通过补充适当的液体和电解质来恢复失衡的体内环境,保障患者生命体征的稳定。

再次,急诊处理还要致力于提供全面的监测和护理,以防止中暑后出现的并发症。中暑可能引发多种并发症,如心脏病、中风、肾功能异常等。通过密切的监测和及时的护理,急诊处理的目的在于尽早发现并处理潜在的并发症,降低患者的病情恶化风险。

最后,急诊处理的目的在于提供恰当的心理支持,帮助中暑患者度过不安和焦虑的时刻。中暑时,患者可能会出现意识模糊、失眠、焦虑等症状,这些心理上的困扰会进一步加重患者的病情。急诊处理应当为患者提供温暖和关怀,让患者感受到医护人员的关心与支持,从而减轻他们的心理负担,增强对治疗的积极性。

急诊处理的目的是决不仅仅是治疗中暑患者,更在于预防中暑的发生和减少后续并发症的发生。中暑是可以预防的,通过加强对中暑的认识和掌握应对措施,提高公众的中暑意识,做好预防工作,可以有效地降低中暑的发病率。同时,对于已经发生中暑的患者,及时的急诊处理可以有效地减少并发症的发生,提高患者的康复率和生存率。

二、中暑患者急诊处理的方法

1.转移到阴凉通风的地方

在炎炎夏日,骄阳似火,人们仿佛身处于一座巨大的火炉之中。在这样的高温天气里,中暑事件屡见不鲜,给人们的身体健康带来了巨大的威胁。而对于中暑患者来说,及时转移到阴凉通风地方是

急诊处理的首要方法。当中暑患者昏倒或出现中暑症状时,及时将其转移到阴凉通风的地方是至关重要的。阴凉的环境能够降低外界温度对人体的影响,减少中暑发生的可能性。而通风则能够带走热气,使空气更加清新,给人一种舒适的感觉。因此,选择一个适宜的地方成为关键。而这个阴凉通风的地方,不仅仅是在室内,也可以是户外的遮荫地带或者大树下清风拂面之处。例如,在公园内迎着微风漫步,或是在花园里找到一片荫凉的角落,都是较为理想的场所。此外,一些室内环境也同样适合,如精心设计的阳台、装有空调的会议室、通风良好的图书馆等,都是可以选择的。当中暑患者被转移到阴凉通风地方后,急救人员应立即采取措施,以确保其安全和稳定。首先,要将患者安放在舒适的位置上,可以是一把舒适的椅子或者躺椅,以保证患者的身体得到合理的支撑。其次,可以给患者适量的清水或者少量的冷饮,但不宜过量,以免引起进一步的不适。同时,可以用湿毛巾轻拍患者的额头、颈部和手脚背部,帮助降低体温,缓解中暑的症状。此外,还可以松开患者的衣领、腰带等,以增加空气流通,促进散热。除了转移到阴凉通风地方之外,中暑患者急诊处理还需要注意其他的一些要点。例如,在转移的过程中要保持患者的头部保持较低的位置,以利于血液回流和供应大脑。此外,要密切观察患者的症状变化,如出现意识模糊、呼吸困难、心跳加快等情况应立即报警求助,并进行进一步的急救处理。

转移到阴凉通风地方是中暑患者急诊处理中至关重要的一环。通过提供一个舒适的环境,降低患者的体温,缓解症状,可以为患者争取更多时间去接受进一步的救治。因此,在夏日高温中,无论是我们自己还是他人,都应随身携带一些常规急救药品,并了解中暑的症状和处理方法,以便在紧急情况下,能够给予及时的帮助。

2.冷敷

中暑患者忽而头晕,忽而出汗不止,忍受不住极端的炙热,焦躁不安,如身处烈火之中。这时,及时采取有效的急救措施至关重要,而冷敷则成为最常见、最简便且最有效的处理方法之一。

首先,选择冷敷物品。冷敷物品可以是冷水、冰块、冷毛巾等。但是需要注意的是,冷物品的温度不能过低,以免引起低温灼伤,进一步加重患者病情。常见的冷敷物品有冷却后的开水、冷藏的湿毛巾等。此外,在急救箱中准备一些冷敷贴或者冰袋也是非常方便的。接着,将冷敷物品适当地敷在中暑患者体表。对于中暑患者来说,额头、颈部、手腕、腋下等部位是散热最快的地方,因此可以首选这些部位进行冷敷。将冷敷物品轻轻地按在这些部位,不宜用力过猛,以免损伤皮肤。同时,每隔一段时间就需要更换冷敷物品,以保持敷料的冷度。在进行冷敷的过程中,我们也应该学会观察患者的反应。中暑患者常常会感到寒意颤抖,这是因为散热过程中机体温度下降所致。但是,如果患者身体畏寒反应过于明显,表现为紧缩、手脚冰冷,甚至出现痉挛等情况,就需要立即停止冷敷,以免导致低体温症甚至低血压等严重后果。冷敷的时间和频率也需掌握得当。一般来说,冷敷时间应为10到20分钟,每隔1到2小时可以进行一次冷敷。但是对于身体状况较差、酷暑时间较长的患者来说,冷敷时间和频率要相应减少,以免造成额外负担。冷敷是急诊处理中不可或缺的一环,其优势在于即时、简便、安全。然而,

(下转第19页)

(上接第1页)

它并不是解决中暑问题的根本方法,避免中暑才是最为重要的。在炎炎夏日,我们应该尽量避免强烈阳光直射,避免在高温环境下长时间活动,适当增加水分摄入,补充电解质等。只有如此,我们才能在酷暑中保持健康,远离中暑的困扰。

3.保持充足的水分摄入

中暑是一种热应激疾病,其发生是由于人体在过热环境下失去了正常的体温调节能力。当人体体温过高时,身体将失去调节机制,造成热量积聚,从而引发中暑。中暑患者需要立即采取有效的紧急处理措施,而保持充足的水分摄入便是其中至关重要的一环。水是生命之源,它是构成人体的基本元素之一,维持着身体内外各项功能的正常运转。在高温下,我们的身体会不断散发热量,汗液是从皮肤表面排出的,起到降温的作用。然而,这种散热方式却会导致水分的大量流失,而水分的不足正是中暑最常见的原因之一。因此,在急诊处理中,保持充足的水分摄入被视为最重要的任务。饮水可以迅速补充身体所需的水分,降低体温,缓解中暑症状。

当遇到中暑患者时,我们应尽快让患者休息在阴凉通风的地方,并迅速取得清凉的自来水。清凉的水可以为中暑者带来宛如清泉一般的解脱感,它滋润了燥热的喉咙,沁凉了枯竭的心田。合理的水分摄入量可以根据患者的具体症状和情况来确定。通常,中暑患者需要大量补充水分以及适量的电解质。这些电解质包括钠、钾、镁、钙等,它们是维持人体各项生理功能的重要元素。当我们水分不足时,这些电解质也会随之排泄,因此在补水过程中,不可忽略它们的补充。除了饮水外,还可以采取其他方式来保持水分的充足摄入。例如,给予中暑患者吃水果,这既可以补水又可以摄取多种维生素和矿物质。西瓜、哈密瓜、草莓等水分含量丰富的水果,既能够满足身体的水分需求,又能够带来清爽的口感,给人以心旷神怡的享受。此外,清淡的汤水也是一种不错的选择。蔬菜汤、绿豆汤、酸梅汤等都是清爽解渴的好选择,它们不但能够满足水分需求,还能够为身体补充一些营养。当然,要保持充足的水分摄入,也需要注意避免一些不当的饮食习惯。过度饮酒、咖啡因含量高的饮料、辛辣食物等都会加重身体的脱水情况,应尽量避免或者适度

摄入。

4.密切观察患者情况

中暑患者的急诊处理中,密切观察患者情况显得尤为重要。在医护人员的细心照料下,他们可以获得及时的救治,避免进一步的身体损伤。而密切观察患者情况,无疑是在这个过程中至关重要的一环。密切观察患者情况的方法众多,其中最基本的就是不离不弃。医护人员需要时刻注意中暑患者的表情、呼吸、体温等身体信号。只有通过密切观察,才能及时发现患者体温异常上升、苍白无力等状况,进而采取相应的治疗措施。

在密切观察患者情况的同时,医护人员还需要关注患者的心理变化。中暑患者往往会因为高温而产生焦虑、恐惧、烦躁等情绪,这些情绪的波动会对患者的康复产生负面影响。因此,医护人员在密切观察患者时,需要通过沟通、倾听和慰藉,积极引导患者调整情绪,消除不必要的紧张,营造一个稳定、舒适的治疗环境。此外,密切观察患者情况的方法还包括实施生命体征监测。通过监测患者的心率、血压、呼吸等生命体征指标的变化,医护人员可以更好地了解患者的病情发展趋势。这种监测不仅可以帮助医生及时调整治疗方案,还能够提供重要的数据支持,为临床决策提供有力依据。当然,在密切观察患者情况时,医护人员还应该关注患者的饮食、排尿等生活细节。适当的饮食调理可以帮助患者恢复体力,排尿情况的观察可以反映患者的血液循环、肾功能等情况。这些看似微小的细节,却能够为医生提供重要的辅助诊断信息,为患者的康复之路指引方向。

通过密切观察患者情况,医护人员可以对中暑患者的病情变化有一个全面而深入的了解。这种观察不仅是对患者的关心和呵护,更是医生判断病情、制定治疗方案的重要依据。

综上所述,中暑患者急诊处理的方法包括转移到阴凉通风的地方、给予冷敷、保持充足的水分摄入和密切观察患者病情变化等。但是,需要强调的是,以上方法仅仅是对中暑患者进行急诊处理的一些基本方法,对于病情严重的患者,应尽快就医,接受专业医生的治疗。同时,在日常生活中,我们也应该加强对于中暑的预防,避免长时间暴露在高温环境下,合理安排户外活动时间,适当增加饮水量,保护自己的身体健康。