


中华医学会灾难医学分会科普教育图书

图说灾难逃生自救丛书

丛书主编 刘中民 分册主编 赵中辛

极端高温

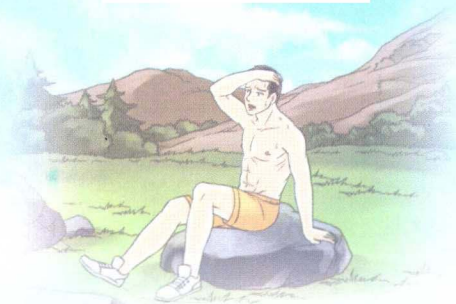
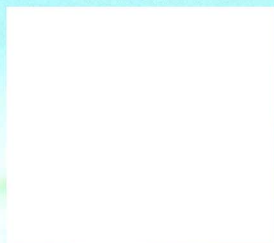


 人民卫生出版社

中华医学会灾难医学分会科普教育图书
图说灾难逃生自救丛书

极端高温

丛书主编 刘中民
分册主编 赵中辛



绘图

11m数字出版



 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

极端高温 / 赵中辛主编. —北京: 人民卫生出版社,
2013

(图说灾难逃生自救丛书)

ISBN 978-7-117-19705-2

I. ①极… II. ①赵… III. ①中暑-自救互救-图解
IV. ①R594.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 204217 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

图说灾难逃生自救丛书
极端高温

主 编: 赵中辛

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 4

字 数: 76 千字


版 次: 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-19705-2/R · 19706

定 价: 25.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



丛书编委会

(按姓氏笔画排序)

王一镗 王立祥 叶泽兵 田军章 刘中民 刘晓华
孙志杨 孙海晨 李树峰 邱泽武 宋凌鲲 张连阳
周荣斌 单学娴 宗建平 赵中辛 赵旭东 侯世科
郭树彬 韩 静 樊毫军



夏日炎炎

骄阳似火

高温中暑

重在预防



我国地域辽阔,人口众多。地震、洪灾、干旱、台风、泥石流等自然灾害经常发生。随着社会与经济的发展,灾难谱也有所扩大。除了上述自然灾害外,日常生产、生活中的交通事故、火灾、矿难、群体中毒等人为灾难也常有发生。中国已成为继日本和美国之后,世界上第三个自然灾害损失严重的国家。各种重大灾难,都会造成大量人员伤亡和巨大经济损失。可见,灾难离我们并不遥远,甚至可以说,多种灾难就在我们每个人的身边。因此,人人全力以赴,为防灾、减灾、救灾作出自己的贡献成为社会发展的必然。

灾难医学救援强调和重视“三分提高、七分普及”的原则。当灾难发生时,尤其是大范围受灾情况下,往往没有即刻的、足够的救援人员和装备可以依靠,加之专业救援队伍的到来受时间、交通、地域、天气等诸多因素的影响,难以在救援的早期实施有效救助。即使专业救援队伍到达非常迅速,也不如身处现场的人民群众积极科学地自救互助来得及时。

为此,中华医学会灾难医学分会的一批专家,有志于投身救援知识的普及工作,受人民卫生出版社之邀,编写这套图说灾难逃生自救丛书,全书以言简意赅、通俗易懂、老少咸宜的风格,介绍我国常见灾难的医学救援基本技术和方法,以馈全国的读者,希望这套丛书能对我国的防灾、减灾、救灾工作起到促进和推动作用。

刘中民 教授

同济大学附属上海东方医院院长
中华医学会灾难医学分会主任委员

2013年4月22日

我国现代灾难医学救援提倡“三七分”的理论：三分救援，七分自救；三分急救，七分预防；三分业务，七分管理；三分战时，七分平时；三分提高，七分普及；三分研究，七分教育。灾难救援强调和重视“三分提高、七分普及”的原则，即要以三分的力量关注灾难医学专业学术水平的提高，以七分的努力向广大群众宣传普及灾难救生知识，要以七分普及为宽广基础，让亿万民众参与灾难救援，这是灾难医学事业发展之必然。也就是说，灾难现场的人民群众迅速、充分地组织调动起来，在第一时间展开救助，充分发挥其在时间、地点、人力及熟悉周围环境的优越性，在最短时间内因人而异、因地制宜地最大限度地保护自己、解救他人，方能有效弥补专业救援队的不足，最大限度地减少灾难造成的伤亡和损失。


为做好灾难医学救援的科学普及教育工作，中华医学会灾难医学分会的一批中青年专家，结合自己的专业实践经验编写了这套丛书，我有幸先睹为快。丛书目前共有 15 个分册，分别对我国常见灾难的救援方法和技巧做了简要介绍，是一套图文并茂、通俗易懂、雅俗共赏的灾难自救互救科普丛书，特向全国读者推荐。

王一钟

南京医科大学终身教授

中华医学会灾难医学分会名誉主任委员

2013 年 4 月



前言

全球气候在变暖,每年夏季我们都要面对极端高温的考验。极端高温是指环境温度持续高于 35°C 的状况,是一种常见的自然灾害。它所导致的高温中暑或热射病对工农业生产活动、老百姓的身体健康危害极大。及时有效地防治高温中暑、热射病,对保障民众身体健康和建设平安社区十分重要。可是,对于如何防暑降温、如何预防或急救中暑患者的常识,老百姓往往了解不多或者说很不全面。有鉴于此,中华医学会灾难医学分会专家编写了这套“图说灾难逃生自救丛书”。本册介绍了极端高温灾害的发生原因;中暑的发病机制、临床表现、常用预防治疗方法。希望它的发行能对高温中暑的预防治疗起到指导和推动作用。

赵中辛

同济大学附属东方医院教授

中华医学会灾难医学分会秘书长

2014年8月10日

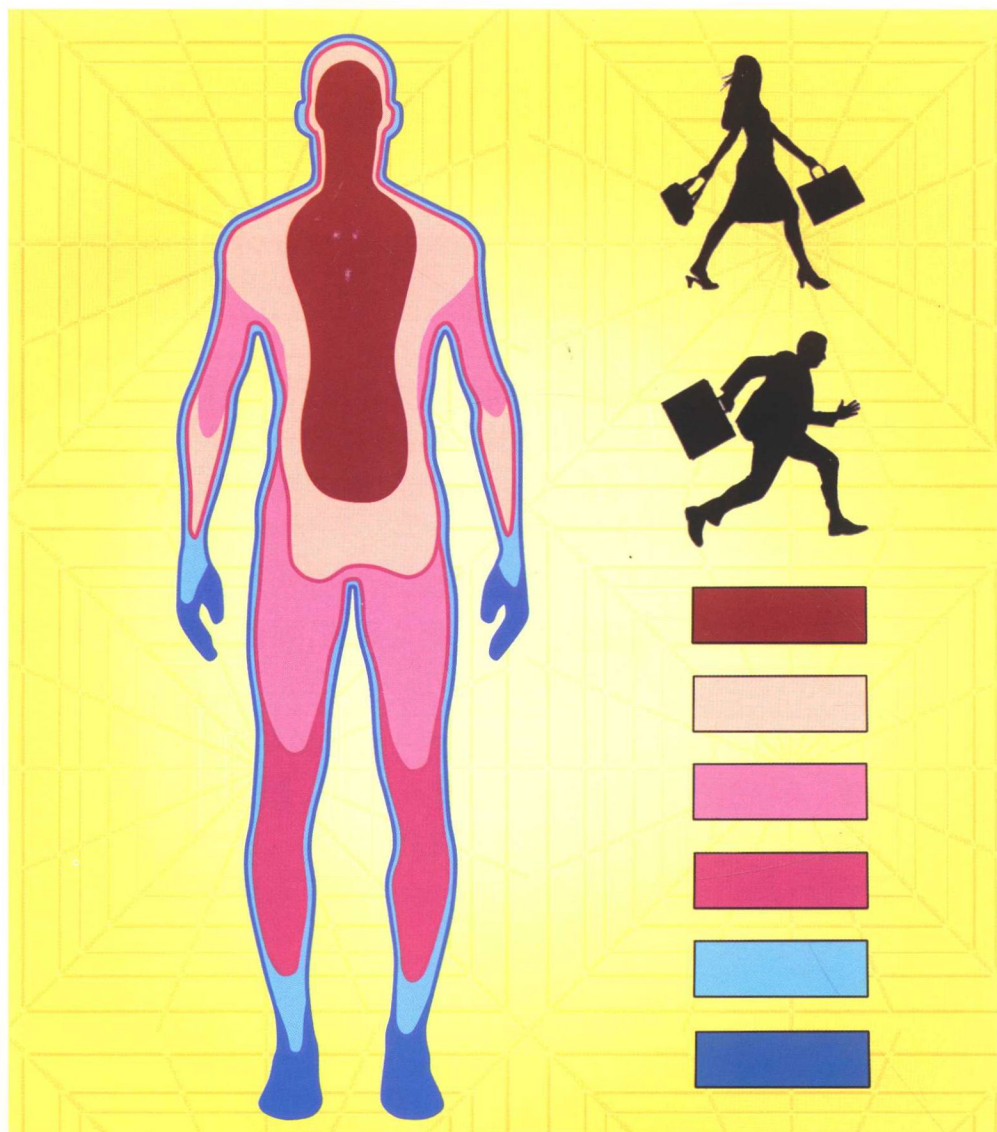


2013 年极端高温

2013 年全球多个国家出现极端高温气候。我国江南、江淮、江汉及重庆等地出现大范围高温天气,持续时间长、覆盖范围广、强度大、影响重,部分地区高温持续的时间和强度都突破了历史纪录。中国气象局宣布启动重大气象灾害(高温)Ⅱ级应急响应。这是自气象灾害应急预案制定以来气象部门首次启动高温应急响应。

认识中暑

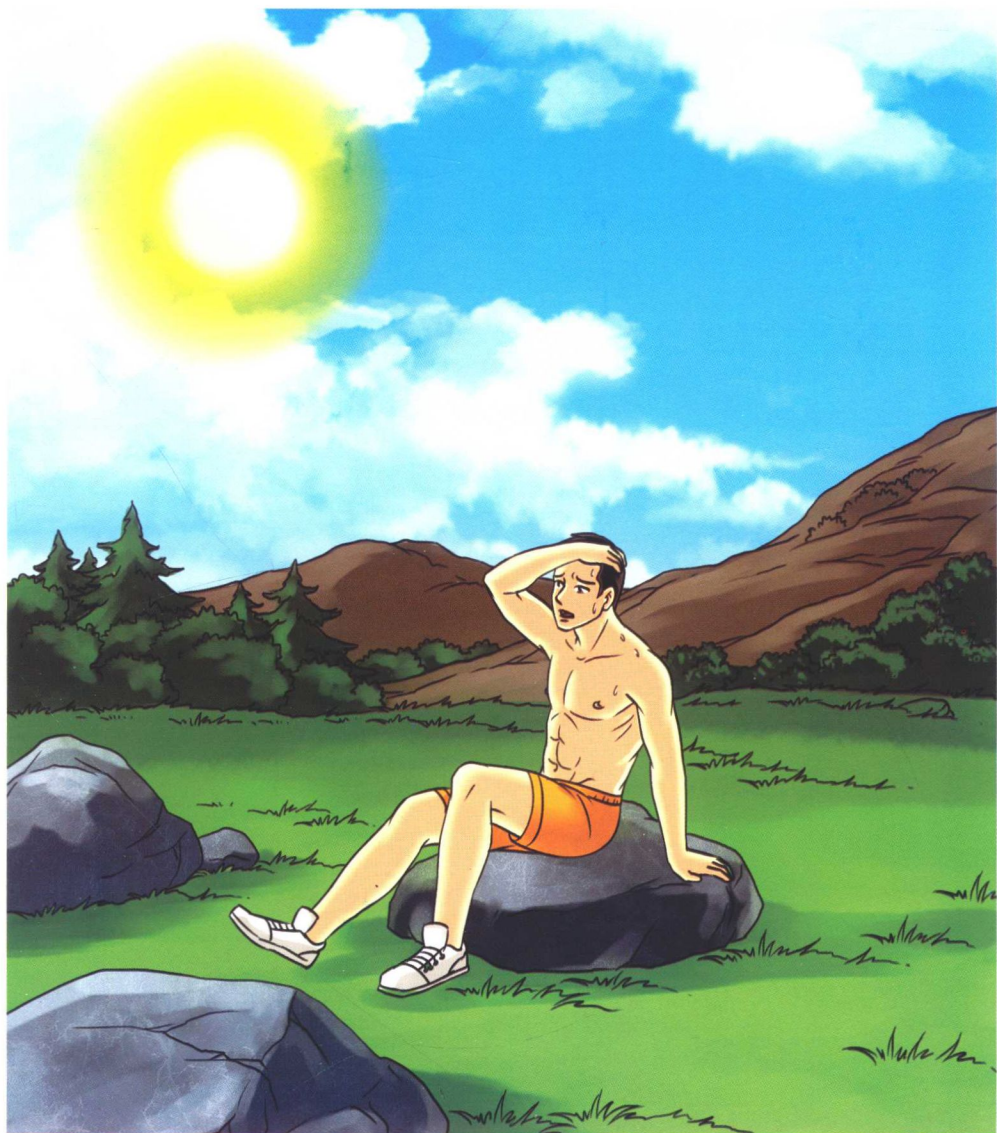
中暑是指因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而引发神经系统受损的一种疾病。从病因上来说,中暑是一种物理条件致病的疾病,即高温。因此中暑有特定的发病季节和环境,最常见发病的季节就是夏季,最常见的发病环境是各种高温环境,例如炼钢炉等。不要小看中暑,中暑是一种致命性疾病,病死率高,因此了解中暑有助于及时识别、帮助中暑者,使他们脱离危险。



正常情况下,人体的温度为 36~37℃。

人体的温度是相对恒定的,正常人在 24 小时内体温略有波动,一般相差不超过 1℃。生理状态下,早晨体温略低,下午略高。运动、进食后、妇女月经期前或妊娠期体温稍高,而老年人体温偏低。

人体的体温必须维持在一个相对稳定的范围内,才能维持正常的生理功能。



人体有完善的体温调节机制,能在环境温度变化的情况下保持体温的相对稳定。当环境温度为 21°C 时,大部分的体热(71%)靠辐射、传导和对流的方式散热,少部分的体热(29%)则由蒸发散热;当环境温度升高时,皮肤和环境之间的温度差变小,辐射、传导和对流的散热量减小,而蒸发的散热作用则增强;当环境温度等于或高于皮肤温度时,辐射、传导和对流的散热方式就不起作用,此时蒸发就成为机体唯一的散热方式。