
科学与卫生

15分钟讲演资料

怎样预防中暑

金 濬

中暑究竟是怎么一回事呢？它是不是一种毛病呢？是的，中暑是一种在热天很容易发生的毛病。有些身体比较衰弱的人，当他们在强烈的太阳光底下晒得太长久，或者在高温度的环境里工作得太长久，很可能突然发生体温过高或者昏倒的现象，严重的就会死亡；象这类的毛病，我们就叫做“中暑”。

发生中暑主要有两个原因：

第一个原因，是因为身体里面的温度调节机能受到了障碍。大家已经知道，在我们的身体里，有一种自然的调节体温的机能。这种机能可以使身体里的温度保持正常。当我们在运动的时候，身体里面就产生很多的热量，这些热量就靠着调节体温的机能把它放射出来。譬如我们出汗，身体里面的热量就能靠着蒸发作用而发散出来。同时，在运动时呼吸的加快也是因为肺部发散热量的缘故。

但是，当一个人在温度很高的地方工作，体温继续增高了几天或者几个星期，那时候，身体里面的放热和蒸发的作用就发生障碍，于是就会中暑了。

发生中暑的第二个原因，是因为出汗得太多，身体里面的水分不够，而引起了周围循环发生障碍。大家知道，我们每个人的身体里大部分都是水。一个健康的人，身体里面的水分大约占体重的百分之七十。就是说假定这个人体重是100磅，那末在他身体里的水分就有70磅。在这70磅的水分当中，有50磅的水分是在细胞里面的，20磅的水分是在细胞以外的地方，象在血浆里和细胞之间的空隙里。当我们出了大量的汗以后，身体里面的水分缺少了，就会引起脱水现象。同时，由于大量的出汗，身体里面的盐分也不够了，因此就会有乏力、呕吐、血压下降、小便减少、血浆内盐分减少、血尿素和血浓度增加等现象，最后可能引起周围循环发生障碍而死亡。

中暑大多是突然发生的，而且可能一下子就会死亡。有时候在中暑以前会有一些初步症状的，象头部疼痛、头晕，或者有恶心、眼睛看不清楚、面色发红、全身皮肤干燥发烫、体温很高等。最严重的时候，热度可以升到摄氏43度，或者还要高一些。这时候病人大多是失去知觉了。在中暑开始的时候，病人的脉搏大多充实而快，呼吸深长，瞳孔放大。到病情恶化的时候，病人的脉搏变得不规则，呼吸短促，可能几分钟以后就会死亡。

还有一种叫中暑病性痉挛，这种毛病大多发生在高温度的工作场所，象工厂的高温车间和炉子间等地方。得了这种毛病的人，就会突然抽起筋来，牵牵到身体各部分的肌肉。这种毛病很危险，往往不到24个钟点就会支持不住而死亡。

中暑虽然是一种很危险的毛病，而且死亡也很快，但是，如果能够适当的处理，还是可能挽救的。不过一个人发生过中暑病以后，往往长期对热有一种过敏感，就是说这个人碰到高

温度就特别敏感而不能适应。另外，得过中暑症的人，还可能记忆力减退，甚至有半身不遂或者下肢麻痹等症狀。

如果有人发生了中暑，我們應該怎样来处理呢？对于中暑病人，首先要进行急救。在急救的时候，不要慌张，要鎮靜，动作要快，可以把病人先移到蔭涼的地方，然后用冷水向病人身上細細地噴上去，同时，要很快的按摩病人的四肢和身体，使病人的血液循环加强。另外还可以用扇子或者电风扇，使病人的热量蒸发，等到病人的体温退到攝氏39度的时候，就用冷毛巾在病人的額角上、手臂上、腿上輕輕地擦，使病人的体温再降低一些。如果病人心臟衰弱，或者有抽筋等現象，應該馬上把他送到医院里去請医生治疗。

中暑既然是很危險的一种毛病，那末我們應該怎样来預防呢？要預防中暑，我們應該要注意下面几点：

(1)要多喝水：因为在热天，汗出得很多，身体里面的水分缺少了，如果不补充足够的水分进去，就很容易发生中暑。所以在热天要多喝开水。

(2)要适当的补充鹽分：热天由于大量的出汗，身体里面的鹽分消耗得很多，如果没有适当的补充，那末在高温度和高湿度的环境里就很容易发生热痙攣等毛病。所以每天應該喝些鹽湯，来补充身体里损失的鹽分。

(3)要补充足够的鉄质：我們身体里面的鉄质，也会跟着汗的分泌而排洩出来。如果汗出得多了，鉄质也排洩得多，身体里的鉄质不够，容易引起貧血，也容易发生中暑，所以應該吃些含有鉄质的食物，象猪肝、雞蛋、綠色的蔬菜 and 帶皮的穀类等。

(4)要多吃含有維生素的食物：在高温度和高湿度的环境

里，維生素的消耗量是很大的，尤其是維生素甲、乙₁種維生素和維生素丙。身體里面缺少了這些維生素，也容易發生中暑。所以應該吃些含有這些維生素的食物，象豬肝、雞蛋、蔬菜和水果等。

(5)要注意室內的通風：對於溫度和濕度比較高的工作場所，一定要有通風和減低溫度等設備，這樣就可以避免在工作中發生中暑等毛病。

(6)要有適當的休息，避免過度疲勞。

(7)在太陽光底下工作，一定要戴帽子，避免頭部晒得太厲害。因為頭部晒久了，容易發生中暑等毛病。熱天穿的衣服，最好是白顏色或者是其它淺顏色的，質地要薄而軟，腰身要寬大，這樣穿在身上既舒服又通風。

如果能夠經常注意以上所說的這几点，那末中暑就不會發生了。