

中暑及其原因 - 给雇主的信息 -



什么是中暑？

热病是与暴露于高温环境和热浪相关的临床病症，包括：

- 1. 过热导致肌肉痉挛。** 它们是由于出汗时矿物盐和体液流失而引起的肌肉疼痛。
该怎么办： 患有热痉挛的工人应停止活动，通过食用盐补充剂来补充丢失的矿物盐，并可能通过口服或静脉注射生理溶液补充水分。按摩受抽筋影响的肌肉有助于减轻疼痛。如果休息一小时后疼痛仍未消失，请联系医生有能力的医生。
- 2. 汗液皮炎。** 这是高温工作环境中最常见的问题。它是由过多汗液引起的皮肤浸渍引起的，并以小丘疹或水泡的形式出现。皮疹可能出现在颈部、上胸部、腹股沟、乳房下方和肘部折痕处。
该怎么办： 最好的治疗方法是转移到凉爽、潮湿的工作环境。皮疹部位应保持干燥。如有必要，可在患处涂抹滑石粉以减轻不适，但不建议使用可能使情况恶化的药膏或乳霜。
- 3. 水矿物质失衡。** 它们是在缺乏足够水分补充的情况下大量失水的结果，通常是由于出汗和换气过度造成的。随后，由于汗液流失的钠补充不足，导致钠缺乏。脱水的体征和症状如表 1 所示。
该怎么办： 立即鼓励工人多喝水。如果出汗较多，请将零食和/或补充剂与液体一起补充流失的矿物盐。如果症状没有改善，请联系主管医生，如果症状严重，请拨打 118。
- 4. 热晕厥。** 是由于血管过度舒张，周围静脉淤滞、低血压、脑血流不足所致，表现为意识丧失，面色苍白，头晕目眩。可能会出现高达 39°C 的高温，但不会消除出汗或运动性躁动。
- 5. 排气或热应激。** 其特征是（心脏和体温调节系统的）适应能力耗尽，尤其是在未适应环境、承受剧烈体力活动的受试者中。热衰竭的体征和症状如表 1 所示。
该怎么办： 让工人转移到阴凉的地方，如果没有恶心，**鼓励他短时但频繁地喝淡水**，减轻衣服的重量，并用冷水冷却头部、颈部、面部和四肢。有中暑体征或症状的工人应被带到医生观察或急诊室进行评估和治疗。**如果症状恶化，必须向 118 报警，必须有人一直陪伴在工人身边，直到救援人员到达。**
- 6. 中暑。** 如果热应激没有得到及时治疗，当身体的体温调节中枢因暴露在高温下而受到严重损害并且体温升至临界水平（40°C 以上）时，就会发生这种情况。这是一种医疗紧急情况，可能会导致内脏器官受损，最严重的情况下会导致死亡。中暑的体征和症状见表 1。
该怎么办： 正确处理：如果工人出现可能中暑的迹象，应立即拨打 118。在救援到来之前，将工人转移到阴凉、阴凉的地方，并尽可能脱掉衣服，用凉水淋湿工人。水或用浸有凉水的毛巾敷在头、颈、面部和四肢上，并保持空气流通，以加速冷却。

表 1. 热病的体征和症状

脱水	热应激	中暑
血压突然下降 突然虚弱 心悸/心动过速 烦躁、嗜睡 极度口渴 皮肤和粘膜干燥 皮肤无弹性 低渗眼 反射亢进、肌肉抽搐 减少利尿	体温高 突然全身不适 头痛 动脉低血压 混乱、烦躁 心动过速 恶心/呕吐 减少利尿	（除上一栏中的内容外） 体温 $>40^{\circ}\text{C}$ 过度换气 出汗块 精神状态变化（例如谵妄） 心律失常 横纹肌溶解症 内脏器官功能障碍（例如肾功能衰竭和肝功能衰竭、水肿肺） 震惊

来源: American Family Physician June 1, 2002 美国家庭医生 2002 年 6 月 1 日; 卫生部关于预防热浪影响的指南

导致中暑的因素:

- 高空气温度和高湿度
- 液体消耗量低
- 直接暴露在阳光下（无遮荫）
- 空气流动有限（无通风区域）
- 剧烈的体力活动
- 供电不足
- 适应时间不够
- 使用保暖衣物和防护装备
- 个人易感性条件（参见相关手册）。

作者

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario², Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeri⁵ (AMPRO 气象学家), Alessandro Marinaccio⁶, Simona Del Ferraro⁶, Tiziana Falcone⁶, Vincenzo Molinaro⁶ 和 Michela Bonafede⁶

¹ UFC 流行病学, 托斯卡纳中心地方卫生局预防部门

² 拉齐奥大区地区卫生服务流行病学部

³ UFS CeRIMP, 托斯卡纳中部地方卫生局预防部

⁴ 公共卫生实验室, 东南托斯卡纳地方卫生局物理制剂实验室

⁵ 生物经济研究所 - 国家研究委员会

⁶ 医学、流行病学、职业和环境卫生学系 - INAIL

Matteo Gramigni (ZonaZero) 的图形项目

