

## 疾控专栏 健康生活

龙游县疾病预防控制中心电话:7021845

健康知识普及行动

# 警惕高温“隐形杀手”——中暑

### 一、中暑的类型

中暑可分为先兆、轻度和重症中暑3类。

#### (一)先兆中暑

先兆中暑是指在高温环境中出现乏力、大汗、口渴、头痛、头晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷等症状。

#### (二)轻度中暑

轻度中暑主要表现为除以上症状外，还有面色潮红、皮肤灼热、体温升高至38°C以上，也可伴有恶心、呕吐、面色苍白、脉率增快、血压下降、皮肤湿冷等。

#### (三)重症中暑

重症中暑除轻度中暑表现外，还有痉挛、腹痛、高热昏厥、昏迷、虚脱或休克，严重的会引起死亡。

重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病3类，其中热射病最为严重，死亡率最高。

#### 1.热痉挛

出现短暂、间歇发作的肌肉痉挛，俗称抽筋，可能是因为钠盐丢失引起的热痉挛，体温一般正常。

#### 2.热衰竭

如果出现多汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心率明显增加、低血压、少尿等症状，或伴有眩晕、晕厥等症状，可能是因为体液和钠盐丢失过多而引起的热衰竭。

#### 3.热射病

是在高温环境下突然发病，表现皮肤干热，无汗，体温高达40°C及以上，谵妄、昏迷等；可伴有全身性癫痫发作、横纹肌溶解、多器官功能障碍综合征。

### 二、如何预防中暑？

需要及时关注当地气象部门发布的天气预报，

气温过高不宜进行室外作业，出门应积极采取防晒措施。

保证足量饮水，大量出汗后应适量饮用盐水。注意劳逸结合，充足睡眠，适量体育锻炼，增强体质。

### 三、遇到中暑怎么办？

如果出现中暑先兆症状或轻度中暑，要尽快到阴凉的地方休息，密切观察体温、脉搏、呼吸和血压变化。并可饮用淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等进行补水，同时服用仁丹、十滴水或藿香正气等防暑降温药物。

如果出现肌肉痉挛，除了上面说的处置措施，还要适当补充含盐或电解质的饮料。

如果出现皮肤灼热、意识模糊、激动、言语不清、易怒和(或)昏迷等症状时，要即刻就医或呼叫救护车。

## 关于开展参加职工基本医疗保险企业退休等人员免费健康体检的通告

尊敬的广大企业退休等人员：

为提高企业退休等人员的健康水平，在县委、县政府高度重视和亲切关怀下，决定对参加我县职工基本医疗保险的企业退休等人员开展2024—2025年度免费健康体检。

**一、体检对象。**本次体检对象为2023年12月31日前参加我县职工基本医疗保险并已办理退休(职)手续的企业退休(职)人员。

**二、体检医院。**根据医院综合服务能力等因素，确定2家医院承担此次体检工作：

龙游县人民医院(咨询电话0570-7212127)

龙游县中医医院(咨询电话0570-7211334)

**三、体检项目。**本次体检规定项目包括物理体检(内科、外科、眼科)，血常规，尿常规，空腹血糖，尿微量白蛋白测定，肝胆胰脾彩色B超，心电图，胸部X线数字化摄影(DR，不含胶片费)，肝功能五项( $\gamma$ -GT、血清谷草转氨酶、血清谷丙转氨酶、直接胆红素和总胆红素)，血脂四项(总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇)和肾功能三项(血清肌酐、血尿素和尿酸)，规定项目免费检查。

**四、体检方式。**体检对象凭身份证和社会保障卡

选择上述一家医院先进行预约，在约定体检日持身份证和社会保障卡到体检医院办理登记手续后按规定项目体检(进医院前请佩戴好口罩)，行动不便人员体检时需家属陪同。

**五、体检时间。**从2024年8月1日起至2024年10月31日止(周一到周五，周末、节假日除外)，逾期不参加体检者视为自动放弃，不再另行安排补检。

咨询电话:0570-7022498、0570-7055652。

特此通告!

龙游县医疗保障局 龙游县卫生健康局

2024年7月15日

文明健康 有你有我

# 不乱扔垃圾 不随地吐痰

