



重庆晚报+

2025年7月

15日

星期二

农历乙巳年六月二十一

重庆日报报业集团
主管主办



+轨道语音

+轨道视频

+轨道大平面广告

+李子坝文旅产业园

国内统一连续出版物号
CN50-0002(代号77-12)

第13407期
今日08版

热疹

由汗腺堵塞引起的皮肤炎症,表现为红色小疹子,常见于颈部、胸背等易出汗部位。

【预防】日常穿宽松透气的衣物,保持皮肤清洁干燥,避免长时间处于闷热的环境,可以预防热疹的发生。

【应对】若出现热疹,患者可用凉水清洁患处,避免抓挠以防感染,瘙痒严重时可外用炉甘石洗剂缓解。

热衰竭

高温脱水的中度症状,表现为大量出汗、乏力、头晕、恶心等。

【预防】减少高温暴露,户外活动时佩戴遮阳帽,并及时补充水分。

【应对】若出现热衰竭,患者需迅速前往阴凉通风处,并对身体进行物理降温,补充水分和电解质。如果症状加重或出现呕吐、意识模糊,需立即就医,以防发展为热射病。

热水肿

血管扩张、体液滞留导致的手足肿胀,常见于突然暴露于高温或久站久坐者。

【预防】避免长时间处于高温环境,减少久站或久坐,适当活动下肢,避免高盐饮食。

【应对】若出现热水肿,患者需立即脱离高温环境,抬高肿胀肢体促进血液回流,使用冷敷的方式缓解肿胀,如果不适症状持续不消或伴随头晕、心悸,应及时就医。

热射病

最严重的高温急症,核心体温超过40℃,伴随意识障碍,户外劳动者、运动员、老人及慢性病患者为高危人群。

【预防】避免在高温时段进行长时间户外工作或活动。

【应对】若出现热射病,应遵循“快速降温+立即送医”的急救原则,等待就医时,可以采用泡凉水、冷敷、吹凉风等方式给患者身体降温。需要注意的是,不要给热射病患者喂水,以防呛咳或窒息,如果发生呕吐,可以使其侧躺,确保呼吸道通畅。

专家教你 预防应对

据重庆市气象台消息,受大陆高压和西太平洋副热带高压共同影响,预计14日至19日,我市持续晴热高温天气。

14日至17日

大部地区日最高气温将达37℃~40℃,局地可达41℃~43℃;

18日至19日

大部地区日最高气温将达35~37℃,局地可达38℃~40℃。

中国疾病预防控制中心专家提醒,高温天气下,人体排汗机制可能崩溃,引发一系列热相关疾病。如何预防和应对“高温病”?请收下这份指南。

热痉挛

大量出汗导致电解质失衡,引发的肌肉疼痛性痉挛,常见于小腿手臂或腹部。

【预防】避免在高温下剧烈运动,及时补充淡盐水或运动饮料。

【应对】若出现热痉挛,患者应立即停止活动,轻柔按摩或拉伸痉挛部位,并少量多次补充电解质溶液,如果症状持续超过1小时或伴随头晕、恶心,需及时就医。

特别提醒

慢性病患者 减少高温天气下活动

建议患有心脑血管系统、呼吸系统等疾病的患者减少在高温天气下活动,保持室内适宜的温度和湿度,尽量避免冷热交替刺激,切勿猛喝冰饮。

若慢性病急性发作,需及时用药,严重时立即就医。

综合@重庆天气、中国天气网等