

预防中暑

熱中症を予防しましょう 「ひろしま市民と市政」6月1日号



■ 什么是中暑？ 儿童和老年人中暑风险性较高

中暑就是人体处在一个非常热的环境中，造成人体内产生热量，导致身体不适。即使在家有时也会中暑。重症中暑是一种致命性疾病。

儿童和老年人体温调节能力差，中暑风险性较高。要特别注意

■ 主要症状

- 头晕
- 体内发热・出汗
- 手脚发麻
- 头痛
- 恶心
- 呕吐
- 疲倦
- 身体发热
- 湿疹
- 昏迷・出现痉挛等

■ 中暑了怎么办

- 补充水分和盐分
- 转移至通风阴凉处
- 用扇子扇
- 用湿毛巾或冷却剂敷在颈部、腋下和脚根等处
- 昏迷，状况严重时要马上叫救护车

■ 如何预防中暑

● 多补充水分

大量出汗时，不仅会失去水分，还会失去大量的电解质。所以不仅要补充水分，也别忘了补充盐分助于补充水分和电解质。比如喝含有钠和钾的运动饮料

● 避暑

户外戴帽子和撑遮阳伞。避开阳光直射，选择阴凉处。

在室内，用百叶窗等遮挡阳光，开空调等。

● 穿凉爽的衣服

选择透风、容易干的衣服。

● 合理运动，防止中暑

夏季多出汗也有好处，只要不是在空气闭塞之处或者烈日下运动，出汗可耐热防中暑。

● 平时注意身体健康

睡眠不足、宿醉、感冒等身体不好的时候，容易中暑。平时要注意身体。

咨询处：健康推进课 电话 082-504-2290

