

你感受到的 其实更热

很多人都有这样的感受:夏天越来越热了。

这,或许不是错觉。我们面临的不仅是夏天高温,而是极端高温。

国家气象信息中心发布的温度变化中,连续很多天,都是红灿灿的一片,甚至红得发紫。紫色,表示气温在40℃以上的极高温天气。

甚至到了半夜,部分地区的温度依然高于30℃,晚上吹的风都是热乎乎的。

而且,我们的地球确实越来越热了,我们居住的城市也是。

联合国政府间气候变化专门委员会第五次评估报告明确指出,从1880年到2012年,世界变暖了大约0.85℃。

而这种趋势,或许会继续。未来,全球会变暖1.5℃或2.0℃。在中国,2060年~2099年平均每年将分别出现67.1天或73.8天的高温天。

天气预报的温度,只是一个维度,而我们人体的感受,还会受到其他因素的影响。

例如,热浪还有一个致命的伴侣——高湿度。高温高湿度的天气,简直是对人体的双重打击。

如果空气干燥且有足够的对流气流流动,一个人可以承受54.4℃的空气温度数小时;而如果空气的湿度超过100%,只要环境的温度超过34.4℃,人就已经开始受不了了。

在37℃的气温下,只要湿度超过40%左右就会开始感到不适;而如果温度超过40℃,湿度超过55%左右,已经超过了人体耐受的极限了。

最近这几天,全国多地不仅正在经历40℃左右的高温,湿度也居高不下。

在湿度监测表上,大半个中国的湿度普遍处在蓝紫色,相对湿度竟然达到了60%~90%。

除了体感不舒服之外,高温和高湿度的双重攻击,还会影响身体的正常机能。

当环境温度超过皮肤温度,环境中的相对湿度在75%以上时,人体的散热机制几乎就失效了。

人的身体自带“空调”,随时应对天气变化,给五脏六腑创建最适合的生存环境,也就是核心体温保持在37℃左右。正常情况,如果感受到热,人的身体会通过出汗(汗水蒸发带走温度)、接触周围低温的东西等散热。

但高温高湿下,散热的条件都被破坏了:

1.人能正常向空气中散热有一个前提条件:空气的温度低于人体的核心温度。如果空气的温度高于人的核心温度,那不是散热,而是反向吸热了。

2.环境相对湿度高,空气中已经容纳不下多余的水,汗也没法蒸发,只会觉得汗黏糊糊地黏在身体上,觉得异常闷热。

如果这时,没有及时用饮水、空调、风扇等方式降温,而是一直处在高温的环境中,后果会很可怕……

宗合

相关链接

据新闻报道,浙江省丽水市中心医院急诊科6日下午送来一名49岁的男性患者,他在车间工作时突然昏倒,入院时体温40.7℃,已经休克。该院近一周已接诊3名热射病患者。

在这之前,河南省郑州市一名男子就因为中暑突然昏迷。被送到医院的ICU病房抢救时,医生监测他身体的核心温度已经达到了42.3℃,体内所有的脏器就像在水里“煮”过一样。

7月12日,一名37岁的装修工人连续工作4小时后,头晕、频繁呕吐,被确诊为热射病。据了解,这是今年南京首例热射病患者。



「热射病」:高温下身体发生了啥

近日,全国多地迎来高温天气。气象专家表示,入夏出现高温属正常现象,但今年高温天气的强度和持续时间具有一定的极端性。而人们经常会说“热死人了”,有时这并非是一句玩笑话,因“热射病”昏迷乃至死亡的案例,今年盛夏已发生多起。

高温下,身体到底发生了什么?

在高温环境下,大量出汗消耗体内的水分和盐分,你的身体会出现脱水,身体内部的体液、盐和血容量减少。

身体的肌肉、大脑和其他主要器官缺乏血液的供应,会表现由轻到重的不同症状。

最开始,身体只是出现了轻度脱水。

脱水首先会刺激大脑的渴感中枢,你会感受到强烈的口渴,尿液也减少、变黄。

如果不及及时补充水分,身体脱水使得血液变得粘稠,心脏必须更加努力地泵血,增加心血管系统的压力。

渐渐地,可能会出现热痉挛。

当人体的核心体温快到了40℃的范围内,人就很可能发生热痉挛。

你会大量出汗,身体里面失去了大量的盐分和水,就可能发生肌肉痉挛。会感觉肌肉突然收缩,并且变得僵硬,发作时伴有剧烈疼痛,持续时间很短,大概几秒到数十秒不等。

再严重点,就是轻度甚至重度中暑。

由于大量出汗,血容量减少,导致血压降低,体温升高(但依旧在40℃以下),人可能感受到昏厥、头痛、呕吐、腹痛、腹泻等,这就是危险情况了。

而如果继续脱水,体温会上升到40℃以上,就会对大脑和其他主要器官造成损害,并且可能导致丧失意识,比如可怕的热射病。

其实,高温带来的危险在历史上早已经发生过很多次了。

例如,2013年的上海的夏天,出现了38℃以上高温酷暑持续8天不间断的历史新纪录,以及40.6℃的高温新极值。事后人们总结回顾,那波热浪,造成上海167人的死亡。

在美国,2014年天气相关因素引起的死亡中,排在第一的不是台风、不是洪水,而是高热的天气。

高温容易引发热射病

要了解热射病,离不开“中暑”这个关键词,通俗地理解,热射病就是最危险、最严重的中暑,具有很高的病死率。热射病与普通中暑的区别主要体现在意识是否丧失或正在丧失,热射病患者会伴有意识丧失、抽搐等症状。如果不及及时治疗热射病,患者的神经系统、呼吸系统、肝肾系统都会相继损伤,多器官衰竭通常是热射病致死的原因。

根据2019年发布的《中国热射病诊断与治疗专家共识》,热射病是由热损伤因素作用于机体引起的严重致命性疾病,是指暴露在热环境或者剧烈运动导致的机体产热与散热失衡,典型症状就是核心温度升高>40℃、中枢神经系统异常,例如精神状态改变、抽搐或昏迷,并伴有多器官损害,严重者危及生命。

劳力型热射病主要由于高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病,常见于夏季剧烈运动的健康青年人,比如在夏季参训的官兵、运动员、消防员、建筑工人等。

而经典型热射病常见于年幼者、孕妇和年老体衰者,或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体,通常是被暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病。

高温高湿的气候和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素。

那么该如何救治与预防呢?据温州医科大学附属第二医院急诊科副主任孔万权介绍,热射病属于重度中暑,救治不及时的话死亡率高达60%。在高温、高湿度、不通风

的环境中,更容易发生热射病。每年高温季,室外作业的工人、在户外进行体能训练的人员,都是热射病的高危人群。

“热射病的治疗,早发现早治疗,治愈效果完全不一样。”孔万权解释,人体核心温度超过40℃时间越久,脏器受损的程度就越重,比如肝脏、肾脏、心肌、骨骼肌和大脑。严重的情况下,延误治疗,即使救回一命,也可能留有严重的后遗症。因此,医生提醒,在炎热的夏季,如果发现身边有人高热、无汗、有意识障碍,不要犹豫立即送医。

普通市民该如何预防热射病?室外作业人员,在高温下工作时要适度休息,劳动的强度要循序渐进,大量出汗后,需及时有效补充水分。要尽量减少在烈日当空长时间待在户外。另外,待在家中的老人和小孩,还有一些患有基础疾病的群体,也是热射病的高发群体,更要注意防暑。在有条件的情况下,在家中可以开空调纳凉,或者开窗通风。

浙大二院急诊医学科刘宏副主任医师提醒,户外工作者这段时间应注意避免长时间高温下作业,及时补水补液。如出现身体不适,应转移到阴凉处,降低体温,并尽快转送到医院。

另外,还要特别注意独居的老年人,老年人不喜开空调,环境温度、湿度高,容易发生中暑。子女应尽量帮老人先做好各项防暑降温工作,在家中备足清凉饮料,准备防暑降温的药物,劝说减少外出活动,如老人出现不适尽快送医就诊。