

欢迎扫码订阅
《科普时报》



科普时报

2025年7月18日
星期五
第393期
今日16版

科技日报社主管主办

科普时报社出版

国内统一连续出版物号 CN 11-0303

代号1-178

黄果树瀑布前架起“彩虹桥”



近日,位于贵州省安顺市的黄果树瀑布景区正处于夏日最佳观赏期。黄果树大瀑布水势磅礴,在阳光的照射下,瀑布前架起一道彩虹,美丽的景象吸引各地游客前来观赏游玩。图为7月16日,游客在黄果树瀑布景区游览(无人机照片)。

新华社记者 陶亮 摄

致死率高,热射病预防重于救治

□ 科普时报记者 陈杰

入伏(7月20日)在即,华北、黄淮、江淮等地持续出现39℃至41℃高温。滚滚热浪中,中暑警报频频拉响。然而,在“中暑”这个广为人知的概念背后,还隐藏着一个更致命的威胁——热射病。它的致死率高达20%—70%,却常因认知不足而被忽视,成为高温季节里的“隐形杀手”。

“热射病并非普通中暑的简单升级,而是人体体温调节机制的彻底崩溃。”江苏大学附属徐州医院急诊科主任王飞说,高温高湿环境下,人体产热速度远超散热能力,核心体温会迅速飙升至40℃以上,进而造成神经器官受损,引发一系列严重症状。

与普通中暑时头晕、乏力症状不同,热射病患者会出现意识模糊、惊厥甚至昏迷;同时还可能伴随多器官功能衰竭,像肝脏、肾脏损伤,心脏功能异常等。“这些器官一旦受损,往往难以逆转,这也是热射病致死率高的核心原因。”王飞说。

临床上,常见的热射病患者主要分

为劳力型和经典型两类。前者多为高温下高强度作业的健康青壮年,如军人、建筑工人、运动员等;后者则集中于70岁以上老人、慢性病患者及孕妇儿童,他们体温调节能力弱,容易在闷热室内不知不觉陷入昏迷。

《中国急诊医学杂志》一项回顾性研究显示,65岁以上老年热射病患者死亡率接近54%,远高于年轻人群。“更需要重视的是,很多人认为只有户外活动才会引发热射病,其实室内热射病占比达总病例数的六成。”王飞提醒。

热射病虽凶险,但不难预防,关键在于阻断高温持续侵袭。

专家建议,高温时段减少户外活动,尤其是上午10点到下午4点间。外出时做好防晒,尽量穿宽松透气的衣物。及时补水很重要,不要等到口渴才喝水,可适当喝些含电解质的饮料;高温环境下工作的人群,可合理安排工作时间,避免连续高强度作业。

热射病并非突然降临,而是轻微中暑逐渐恶化的结果。患者一旦发病则十分凶险,救治过程就是跟死神赛跑。

近日,由全军热射病防治专家组领衔制定的《中国热射病诊断与治疗指南(2025版)》首次提出热射病救治生命链概念,并明确了“降温第一”的急救原则。

专家指出,当患者出现高热、无汗、意识模糊等症状,必须在30分钟内启动降温措施。第一时间拨打急救电话,将患者转移至阴凉处,若在室内,可将空调温度调至16—20℃,用冷水喷洒全身并配合风扇吹拂。“在等待救护车时,可用冰袋敷于颈部、腋下等,帮助快速降温。清醒患者可少量多次补充含盐饮料,但意识不清者禁止喂水,以防呛咳窒息。”北京大学第一医院急诊科常务副主任李晓晶说。

“务必谨记,救治热射病患者,降温是核心,送医是必需,任何犹豫观望都可能付出生命的代价。”王飞强调。

本期导读

- 02版
每天穿碳板鞋上学?
你的脚正在默默抗议
- 03版
快看! 史上最重
“太空快递”都有啥
- 05版
中华小熊猫:
既不是浣熊也不是熊猫
- 06版
黑洞如何让星系
“优雅老去”
- 08版
洪水后,
如何保障吃喝安全
- 11版
入伏了,
做个健康的“吃瓜群众”