

# 夏天也会冻死人 “失温”您应该了解

5月,一场体育赛事的噩耗引起了全国人民的关注:甘肃越野马拉松事故导致21人死亡!一场体育赛事造成这么多人员的伤亡,大家反应都为:怎么可能?!可这场悲剧就是发生了。而这起悲剧的关键,有个很多人没有听说过的词:失温。

## 什么是失温

失温对于我们普通人来讲,这个词非常陌生,但随着越来越多的人对户外运动感兴趣,各种各样的意外情况也频频发生,其中失温又被称为户外运动的“头号杀手”。所以到底什么是失温?是怎么发生的?为什么马拉松跑步这么热的运动,参赛者还会失温?

人体的核心温度是固定在37~37.5℃,除了生病发高烧或者发低烧会有所波动,其他时候体温都是非常稳定的。人体表面温度有时候可以波动,但核心温度一定是稳定的。而这一切都是因为我们大脑中有精密的“体温调节器”来精密调节我们的体温。

当产热速率低于散热速率,体内热量越来越少,不足以保持体温,就会出现“失温”现象。人体处在冷环境(甚至不需要很寒冷)中,缺乏衣物和住所保护,维持不了核心温度,失温就有可能发生。例如这次事件,在



图片来源:视觉中国

高海拔赛段20公里至31公里处,出现了冰雹、冻雨、大风灾害性天气,气温骤降,突发的恶劣天气加上跑步出汗,衣物湿透了,身体皮肤直接接触到冷风冷水,造成热量对流和传导散热,体内大量热量损失,身体核心温度难以保持在标准范围。通常来说,外界温度越低,风力越大,环境湿度越高,越容易失温。失温严重时,3小时内就可能出现死亡,致死率很高。

## 失温分为几个阶段

及时发现和识别失温,快速采取措施非常重要。当失温达到一定程度时,人会变得行

动迟缓,如果忽略掉身体报警信号,误认为只是“有点疲惫”,觉得再坚持一下就没事了,就有可能酿成悲剧。失温并不是一开始就非常严重的,人体会顽强地通过代偿机制与这种低体温对抗。所以当暴露于低温环境后,会由轻到重逐渐失温。让我们一起先来认识一下失温的几个阶段。

一、精神状态完全正常,感到“有点儿冷”。核心温度在35℃以上,此时身体表层皮肤周围血管收缩,减少热量从表层皮肤散发;身体开始产生产热激素;内脏开始增加产热;身体开始有寒颤反应。通俗点来讲就是“瑟瑟发抖”。这一期间立刻采取恢复体温措施,人体不会有太大损伤。

二、判断力下降,说话不清楚,动作不协调。核心温度在32℃-35℃,此时身体处于轻度失温状态,开始算作医学上定义的低体温症。身体为抵抗低温的产热还在进行,但已不足以维持正常机体功能了,此时身体会产生心跳加速、呼吸频率加快等反应;还会出现反常的尿多。此时已经很难靠自己脱困了,急需外界帮助。

三、意识慢慢丧失,各种反射变得迟钝。核心温度在28℃~32℃,肌肉战栗产热也不再进行,从心跳快变成了心律不齐,此时处于中度失温状态。身体可能会出现冷到反常

脱衣服情况,这是身体“实在是撑不下去”的信号,需要立刻采取救援,否则将变为重度失温。

四、没有意识,没有寒颤,低血压,心跳减慢直到慢慢停止。核心温度低于28℃,也就是我们所说的,难以拯救的重度失温了。

## 如何处理失温

感到“有点儿冷”时,首先要保持体力,停止活动或紧急扎营,尽快脱离低温恶劣环境;然后立刻采取保暖措施:盖被子、加厚衣服;如果因剧烈运动或下雨导致身上衣物被浸湿,需尽快把湿的身体擦干,换上干衣服,用睡袋或厚衣物将全身包裹;注意不要直接接触冰冷的地面,可以隔一层睡袋等。

当身体出现核心温度在35℃以下时,则需采取核心温度加温措施,可用热水袋、发热贴对患者脖子、腋窝、腹股沟等核心区进行加温;同时尽快给身体补充流质热食,例如浓糖水、热巧克力等,让失温患者获得产热需要的能量。注意,此时一定不能靠饮酒升高体温,这可能会导致失温加剧等情况。

(扬子晚报)

# 舌头变“草莓”当心这种病

鲜美红嫩的草莓深得很多人的喜爱!它气味香浓味甜,但是谁都不希望自己的舌头长得像小草莓一样!这里,要给大家介绍的的就是大名鼎鼎的猩红热,它就是引起“草莓舌”,让舌头“红肿”的罪魁祸首。

猩红热,一种主要经呼吸道传播的急性传染病,由A群乙型溶血性链球菌引起,其传染源主要是患者和健康带菌者,高发人群是4至8岁儿童。根据上海市猩红热病例监测数据显示,4至6月和11月至次年1月为2个发病高峰,幼儿园和小学是猩红热的好发场所。

小朋友得病后,绝大多数表现为轻症,会出现发热、咽颊炎和皮疹症状,还可能会出现“口周苍白圈”、“草莓舌”、“杨梅舌”等。

## 典型病人临床症状有以下四期:

潜伏期:最短1天,最长12天,一般



图片来源:视觉中国

2-5天。

前驱期:1天左右,表现为畏寒、发热、头痛、恶心、咽痛、扁桃体红肿。年龄小的婴幼儿起病时可能有惊厥或谵妄。

出疹期:发病12-36小时内出现皮疹,个别可延缓到2天后。

恢复期:发病第一周末开始出现皮肤脱

屑,脱屑后无色素沉着。脱屑是猩红热特征性症状之一。

得了猩红热,小朋友发着烧长着疹,不仅身体不舒服,还因为它的传染性,需要短期隔离,耽误小朋友与小伙伴们玩耍及学习。而且,托儿所、幼儿园、小学里小朋友比较集中,一旦有小朋友发病,可能会造成聚集性疫情。

## 防控措施有哪些

在猩红热流行季节,托幼机构和学校应做好晨检、午检工作,若发现可疑儿童,应及时劝导其停课、就医、隔离治疗。如果托幼机构、学校等集体单位发现聚集性疫情,应立即电话报告相关部门。教室及幼儿园室内应当经常开窗通风,每天不少于3次,每次15分钟。患儿使用过的餐具应煮沸消毒,用过的毛巾应开水煮烫。

猩红热目前尚无有效疫苗,早发现、及时就诊和隔离是关键。如果发现小朋友有发热、皮疹等可疑症状,家长们应及时带他/她就医,配合医生进行规范治疗。

小朋友得病后应居家隔离,请勿与其他小朋友接触!尤其是家中有二宝、三宝的家庭,在患儿痊愈前,家长应尽量避免其他兄弟姐妹与其接触。其他人接触患儿时要佩戴口罩。

此外,抗生素治疗必须足程足量。足量抗生素治疗24小时后,一般不再具有传染性,可视情况解除隔离。

患儿家中也应经常开窗通风,每天不少于3次,每次15分钟。患儿使用的餐具应煮沸消毒,用过的毛巾应开水煮烫。玩具、家具等可使用肥皂水或苏打水擦拭。

愿小朋友们健康成长,远离疾病,在阳光下尽情奔跑,拥抱美好的大自然。

(上海疾控)

# 那么乖的孩子 怎么就抑郁了

平日乖巧、懂事、听话的孩子,怎么会突然想不开?成绩棒、特长多、人缘好,这些外在“光环”为何不足以成为支撑其快乐生活的理由?在最后一根稻草降临之前,一切压力的堆叠是否真的毫无踪迹可寻?扫除他们的心灵尘埃,也许还要从走进他们的内心入手。

## “乖孩子”的内心B面

“我情何以堪啊!”当得知上初三的女儿被诊断为重度抑郁时,一位妈妈一边对心理咨询师泪流不止,一边发出了这样的慨叹。她从怀孕就阅读大量有关育儿的书籍,女儿也从小就听话、乖巧,可突如其来的“重度抑郁”四个大字,一下子将此前的认知颠覆了,自己所谓的“科学育儿”理念也似乎成为反讽。

曾经向青少年心理专家、天津耀华中学校心理老师张丽珊倾诉过的一个孩子,道出了“乖孩子”们的内心B面:从小我就被各种要求,要谦让弟弟妹妹,承担着父母的期望,当好老师的小助手,成为全班同学的榜样。有情绪时,我就告诉自己忍耐。“我想到要活着,就得忍耐,直到哪一天我不再贪恋人生……”时至今日,张丽珊还记得对这个孩子最直观的印象——一脸凄苦。



图片来源:视觉中国

“乖孩子”的真实独白告诉我们:负面情绪不是没有,只是他们倾向于选择压抑不提。沉默的背后,可能是亲子、师生关系中存在着沟通障碍。社会责任的过度绑定,使真实情绪的表达变得艰难:一些“乖孩子”之所以不愿言说痛苦,恰恰是过于懂礼貌,太为他人着想,总担心倾诉痛苦会给别人带来麻烦;有的孩子认为,那些好的表现不是因为自己希望如此,而是为了取悦成年人;还有的人认为,自己的“不满”想法是错误的,内心充满自责……某种程度上,“懂事”只是压抑不满后的虚幻表象。

然而,在中国科学院心理研究所教授陈祉妍看来,阻断求助渠道后,人会变得很脆弱,产生心理危机的风险也会增大。对青少年

而言,压抑负面情绪,全部由自我消化,很容易掉入过于绝对、非黑即白的思维路径中,甚至把不属于自己的责任也一并包揽过来。比如,有的孩子会认为父母经常吵架全是自己的责任,或者希望用努力学习来“换取”家庭和谐。“都是我不好”,成为使不少青少年一步步陷入心理危机的典型认知误区。

## 如何帮助孩子走出困境

当孩子直言“活着没什么意思”时,你是不是会习惯性地顾左右而言他?在孩子多次要求转学、认为自己“什么都做不成”时,你会不会只用一句“别想那么多”敷衍而过?

“看看孩子的胳膊去吧。”从事心理咨询28年的张丽珊认为,青少年在自杀之前往往会有一些迹象,比如找各种理由不去上学、郁郁寡欢、食量锐减,以及把手指、胳膊抠到流血等自残行为。因此,家长和学校应善于捕捉类似信号,而不是对此视而不见。

许多缺乏自信、抑郁不安的孩子,背后都有爱把“港湾”变为“战场”的家长。电影《伯德小姐》中,女主角的妈妈便是“不好好说话”的典型:孩子说想去更有文化的地方,妈妈便怼“我怎么会养了你这个自命高雅的

人”;孩子希望申请美国东海岸的大学,妈妈则嘲讽“那儿的学校反正你也考不进,你连驾照都考不过”。只是不同于影片中女主角最终选择跳车以示反抗,现实生活中,大多数“乖孩子”只会在内心失去对大人的信任,继而默默关闭沟通的大门。

“如果孩子的问题需要10次心理咨询的话,很多时候,家长要来7次。”张丽珊在她的《青春期不迷茫——写给男孩女孩的心灵成长书》中说,改善青少年抑郁状态,家长是宝贵的情感资源,如果家庭能够提供足够的温暖与支撑,便能帮助孩子抵御不少外在的刺激与压力。但张丽珊发现,不少家长不愿改变自己有问题价值、情绪管理和沟通模式,使孩子迟迟难以与家长重建信任,甚至会给问题解决“拖后腿”。

张丽珊建议,在与孩子的沟通中,家长和老师要懂得察言观色,说话时注意观察孩子的表情反应。如果发现了明显的情绪变化,就要引导孩子把情绪表达出来,而不是动不动就全面批驳、否定孩子的观点和感受。陈祉妍也认为,“家长要学会适度地存而不论”,要相信孩子会慢慢成长、成熟起来,不必急于对其进行评价或引导。

(中国青年报)