

越跑越热的户外运动为何“冻死人”

跑步锻炼，本是一件值得推荐的户外运动。但近年来，跑步健身变伤身的新闻却屡见不鲜，最常听说的便是跑步导致膝盖受伤住院。然而，5月22日的一则新闻却引起广大跑步爱好者的重视——甘肃省白银市景泰县黄河石林景区举行的山地马拉松百公里越野赛遭遇极端天气，很多参赛人员出现身体不适、失温等情况，截至23日15时，已有21人遇难。

失温到底是什么？它的可怕之处在哪？今日女报/凤网记者采访了有越野赛经验的跑马选手陈晓以及具有丰富救援经验的长沙市中心医院急诊科副主任医师邵启兵。

“很多马拉松爱好者并不了解失温”

自述 / 陈晓（6年马拉松参赛经验、2年越野赛经验）

我们经常参加山地越野赛等户外运动的选手，对“失温”这个词并不陌生，但往往很多人会忽视。

此次，甘肃景泰越野赛的选手遇难也主要是因为失温。那种路程超长比如100至200公里的越野赛，如果遇上极端天气，选手装备不足，加上补给点的设置不到位，发生失温的情况可能会更严重。

失温在运动初期表现得可能不是特别明显，很多人也不重视，后期当失温比较严重的时候就需要退赛，甚至可能出现生命危险。

2018年，我参加河南省淅川县的一个越野赛，比赛全程是100公里，我报的是半程组别，也就是50公里。

当时是11月份，我们也是在山里跑。入冬时期北方的昼夜温差很大，我们早上7点出发到晚上9点半结束的，跑了14个多小时。到了晚上的时候，我就有一点失温的感觉。

最明显的一个特征就是我会很抖，然后很心慌。到了下午五六点时，温度已经降得很低了。当时赛道上还有一些人，我们边跑边走，一起鼓励，快到终点时，最后是搀扶着，慢慢走到终点。

好在，当时我感觉到自己的不对劲，申请退赛，及时就医，这样才逃过一劫。

失温的人是不是冻死的

“人体热量流失大于热量补给，从而造成人体核心区温度降低，进而产生一些寒颤、心肺功能衰竭等症状，甚至最终造成死亡的病症，就是失温。”邵启兵介绍，温度、湿度和风力这三个因素是导致失温最常见的直接原因。

那么，人体在失温时有哪些症状呢？邵启兵解释，当体温在35℃以下时，就会发生失温。

轻度失温（体温在37℃~35℃）时，身体会感到寒冷，浑身不停颤抖，但是颤抖还处于可控范围，手脚会感到僵硬和麻木，一些细致的手上工作无法完成；

中度失温（体温在35℃~33℃）时，身体感到强烈的寒意，浑身剧烈颤抖并且无法用意志进行有效抑制，有较强的疲倦乏力嗜睡感，反应力下降，手无法完成一些最为基本的动作和工作，走路有可能磕磕绊绊，说话也开始变得吐词不清；

重度失温（体温在33℃~30℃）时，人的意识已经变得模糊，对冷的感觉变得迟钝，或者说根本感觉不到冷，从活动能力变差逐步发展为丧失活动能



网络图片

力，站立和行走困难，语言表达能力部分或完全丧失，身体从剧烈颤抖发展为间歇性颤抖，间歇时间越来越长最后不再发生颤抖；

死亡阶段（体温在30℃以下）时，人体基本上处于死亡边缘，全身肌肉僵硬卷曲，脉搏和呼吸微弱难以察觉，丧失意志以至昏迷，这个时候外界稍微一点冲击都有可能造成心脏微颤而停止跳动，而这个阶段的最后结局就是死亡。

失温该如何救治

“爱好长跑的朋友一定要多了解失温，万一自己或者同伴出现紧急情况，我们要知道如何急救。”邵启兵分享了一组急救办法：

想办法将失温症患者移出吹风和湿冷的地方，和寒冷空气隔绝开来。比如，将失温症患者转移到干燥、背风的地方，避免让患者暴露在潮湿和大风环境里。安置的时候注意不让患者直接躺在冰冷的地上，并脱下患者被打得透湿的贴身衣物，做好头部的防寒保暖工作等。

★轻度和中度失温阶段：

- 1、只需要换上干衣物并挡住风寒吹袭即可；
- 2、如果伤者可以吃东西，应该尽快让其吃点流质食物，再吃一点含糖的食物；
- 3、将热水袋包在手套或者袜子里，然后把它放在伤者的腋窝、颈部和腹沟处；
- 4、如果这些还不能让伤者恢复体温，此时就需要让某个身体温暖的队友在睡袋或是其他干爽隔离物的情况下，以身体直接接触的方式让患者缓和过来。

★重度失温阶段：

自身已经很难产生热量，更多的是需要外界力量的帮助，除了以上处理方式外，必要的情况下需要用到心肺复苏急救。

需要强调的是，重度失温患者心脏跳动非常缓慢和轻微，对外界力量的反应非常敏感，甚至在搬动患者的时候动作过大都会导致心跳停止而致死。所以，心肺复苏急救，尤其是心脏按摩，必须是在确认脉搏和心跳已经结束的情况下才能进行，否则适得其反。

错误的失温急救办法

★灌酒治疗

很多人认为喝酒之后身上会暖和，其实这是一种错误的观点，因为酒精本身并不能给人体提供多少热量，但是它能刺激血管的扩张，促进血液循环，饮酒之后血液循环加快，主观上是感觉暖和，其实只是加速了身体热量的散失，用饮酒的方式来取暖，实际上是饮鸩止渴。

★热水袋取暖

把外界辅助热源用于四肢而不是躯干和头部，这是错误的。有人一摸低温症患者的四肢，发现冰得不行了，立马将热水袋拿去温暖四肢，其实这样做会加速让主躯干部位的温暖血液流向四肢，带走热量，从而使得核心部位的热量加速散发。

★沸水取暖

采用滚烫的辅助热源，这也是不可取的。辅助热源的最佳温度是在人体体温上下，过于滚烫的热源，不仅帮不了患者，还会导致患者被烫伤。

小科普

如何正确滴眼药水

文 / 汤文权（湖南省儿童医院眼科）

1. 滴眼药水正确步骤：洗净双手，把眼睑拨开，眼睛上转；瓶口距离眼睛上方大约1~2厘米；按压瓶身，将眼药水滴一滴在下睑囊里，避免滴在黑眼珠上；闭眼休息，手指压住泪囊区3~5分钟。2. 为什么眼药水瓶口不能沾到眼睛？在点眼药水时，眼药水瓶口需距离眼睛1~2厘米，是为了防止瓶口被污染。如果你有结膜炎、红眼病，眼部细菌进入到瓶口中，就会在眼药水里繁殖，这样只会越点眼药水越严重。3. 眼药水每次只滴一滴就够了吗？眼睛只能接受眼药水一滴的50%~70%，吸收不了太多，点完眼药后需闭眼休息3~5分钟。4. 多种眼药水怎么滴？眼药水使用方便，不影响视力，适合白天使用；眼药膏能在结膜囊内停留较长的时间，适合夜间睡前使用。当一种眼药滴完后，最好隔开5~10分钟再滴下一种眼药，以保障不同药物成份都能很好吸收。

儿童心肌梗塞的症状有哪些

文 / 郭琼（湖南省儿童医院危重病医学二科）

1. 疼痛是心肌梗塞最为常见的症状之一，该症状多在清晨出现，与心绞痛差不多，但是症状比较严重，疼痛时间几个小时以及更长，一般休息和使用硝酸甘油都没有效果。为此患者经常出现出汗、恐惧等情况，一发病就会出现休克或者是急性心衰，低血压和休克多是在患者发病后的多个小时或者是几天内发生。2. 心肌梗塞患者还会出现发热、白细胞增高等症状，影响患者的身体健康。一般患者出现发热前，都是在疼痛后24~48小时之后，患者的体温比较高，可达到38℃左右，患者发热时间会持续一个星期。3. 心肌梗塞在疼痛的同时，还会有恶心呕吐等症状，肠胀气也时常出现。4. 心律失常也是心肌梗塞的症状之一，一般在患者发病前的一至两天。患者在心肌梗塞发病后的前几天，还会出现心力衰竭。

婴儿打镇定剂有什么副作用

文 / 吴冰清（湖南省儿童医院舒适化医疗管理中心）

一般来说，镇定剂对婴儿的剂量是有要求的，如果不过量的话，是比较安全的。但如果长期使用，带来的影响还是很大的：1. 婴儿如果长期服用镇定剂，会对药物产生一定的依赖性，一旦停药了，病情就容易出现反复发作的现象。2. 对婴儿的五脏有一定的影响，尤其是肝部，婴儿如果长期服用镇定剂的话，对肝带来的伤害是非常大的。严重的话，会引发肝硬化。3. 影响神经：婴儿如果经常性使用镇定剂，很容易引起一些器质性神经疾病。虽然镇定剂在神经障碍治疗比较广泛，但是如果长期服用的话，对神经的危害是非常大的。因此，如果家长带婴儿去医院打镇定剂的话，建议一定要选择正规且专业的医院进行治疗。