清晨跑步也会得热射病？

专家：远离热射病不仅防高温还要防高湿

本报记者 李雨童

日前，某公司三人因晨跑“跑”出热射病而受到关注。据了解，这三名患者是在清晨5点参加团建长跑活动时中招的。当时气温还未升高，为何仍会发生热射病？

前几年，热射病就已经逐进入了人们的视野。一进入夏季高温，就会有因患热射病致死的新闻。6月的杭州已经入夏，高温高湿天气该如何科学运动？

运动前，留心环境的湿热状况

为何大清早趁着天气凉快跑步，还是避不开热射病呢？“热射病不仅要防高温，还要防高湿。”杭州市红十字会医院急诊科医生胡修六说，人们一提热射病自然联想到“夏天”“热”这些词汇，但其实也曾出现过深秋甚至冬天的产生热射病案例。本质上看，热射病的病因是体内热量聚集在脏器或者肌肉组织、不能及时散发。天气热或运动等因素，会使体温升高；而高湿的环境、汗腺功能障碍、衣服透气不良，则会导致散热能力不足。

最近，杭州连日降雨刚告一段落，空气湿度大，特别是早晨水汽蒸腾，非常不利于散热。虽然清晨气温不算太高，但长时间跑步，人体产生不少热量，再加上这三名患者没受过耐受力训练，产热散热功能失衡，这才导致了热射病。“中心体温高，很容易造成脏器衰竭，非常危险。”胡修六说，热射病是一种致命性疾病，死亡率高，一旦造成脏器衰竭等情况，即便治愈后也会有严重的后遗症。

夏季运动，提前做好准备工作

“夏季是可以进行户外运动的，但最好针对性地进行一些高温训练，增强人体热耐受能力，提高散热机能。”A+运动俱乐部健身教练杨伟达说，一般进行10至14天的高温锻炼，就能取得比较好的效果，降低高温患病风险。

此外，杨伟达提醒，夏季进行户外锻炼，要选择合适的装备。穿着透气性好、排汗效果好的衣服，佩戴遮阳帽、头巾、太阳镜等装备，做好头部和面部的防晒，并选择合适的时间。杨伟达建议，上午10点至下午3点是一天中气温较高、紫外线较强的时候，因此，夏季进行户外运动时应避开这段时间。此外，运动时控制好时长，每次运动时间最好不超过60分钟，体弱者每次20至30分钟为宜。

“高温天进行运动，除了会出现热射病症状外，还容易导致心脏出现问题。”胡修六说，高温天气运动时会大量出汗，导致人体内血容量减少，心、脑、肾等重要脏器的供血也就会减少，这个时候，体液中的钠离子、镁离子、钙离子、钾离子会大量流失，易引起心律失常。所以高温天运动，若出现不舒服的症状，要立刻停止，找一个阴凉的地方进行休息，补液，症状没有得到缓解的话，要及时就医。

>>>延伸阅读

◎什么是热射病

热射病是高温相关急症中最严重的情况，即重症中暑，是中暑最严重的类型，一旦发生，会危及生命。

◎热射病的症状

体温升高：患者核心体温多在40℃以上。

中枢神经系统功能障碍：表现为：谵妄、嗜睡、癫痫发作、昏迷等。还可出现其他神经系统异常表现，包括行为怪异、幻觉、角弓反张等。部分患者后期可遗留长期的中枢神经系统损害，主要表现为注意力不集中、记忆力减退、认知障碍、语言障碍、共济失调等。

其他症状：头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力。

◎热射病常见种类

经典型热射病：即被动暴露于热环境引起机体产热和散热失衡，常见于年幼者、孕妇和年老体衰者，或有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体。

劳力型热射病：即高强度体力活动引起机体产热与散热失衡，常见于夏季剧烈运动的健康青年人，如在夏季参训的军人、运动员、消防员、建筑工人等。

◎以下情况应立即送医院或拨打120：

昏迷：丧失意识，对外界的刺激反应迟钝或没有反应；

极度虚弱：感觉没有一点力气，几乎动不了时；

意识模糊：无法准确地感知周围人或事物，如不知道自己在哪和不知道其他人在说什么；

谵妄：精神错乱，胡言乱语；

癫痫：全身肌肉不自主地抽搐，没有意识，对外界刺激没有任何反应。

室内运动如何使用空调

本报综合整理

炎热的夏季里，不少人会选择在室内运动，因为室内可以开空调。但是运动会流很多汗，边流汗边吹空调会影响锻炼的效果吗？

其实，运动中能否开空调要根据室内环境的温度而定。一般来说，健身环境在25-32摄氏度的情况下，最利于身体肾上腺素的分泌，此时的健身效果最好。此外，空调可以短时间内降低运动场所的温度，从而降低人体体温，减少疲劳感，提高运动效率。

不过，运动时开空调时有几个问题需要注意，首先温度不宜太低，否则排汗不畅，运动效果也会大打折扣，还容易受凉感冒。其次，在运动的过程中，或者运动后，千万不要身体对着空调吹，脸、头部及胸部就更不能对着空调吹，否则可能会造成面部麻痹，头疼、头晕。因为运动的过程中人体出汗时毛孔是开的，此时忽然进入较凉的环境，不仅会造成毛孔堵塞，还有可能引起感冒，可以擦干汗水再吹空调。

另外，健身时由于消耗大量体力，因此需要呼吸大量新鲜空气，并同时排出大量二氧化碳。特别是在健身房健身时，如果没有良好的通风设备和对流装置，将会导致废气在有限空间里不断循环，对于做有氧运动的锻炼者来说，没有好处。所以最好选择人少的环境，或直接在家健身。