

## 如何预防人体失温现象

5月22日，甘肃一山地马拉松越野赛遭遇极端天气，共造成21名参赛人员遇难。通报称，该事件是一起因局部地区天气突变发生的公共安全事件。当天，局地出现冰雹、冻雨、大风灾害性天气，气温骤降，造成参赛人员出现身体不适、失温等情况。那么，什么是失温？有哪些症状？如何预防？

### 失温症状有哪些

1. **轻度失温。**人体体温下降到33℃~35℃，同时会产生剧烈的寒战、四肢冰凉、脸色苍白、严重疲劳、言语不清、肌肉不受意识控制、呆滞、记忆力减退、情绪改变或者失去理智、脉搏减缓、出现幻觉等。

2. **重度失温。**人体体温降到32℃以下，并且失去意识，进入类似冬眠的状态。具体表现为肌肉不再痉挛、脉搏和呼吸速度放慢、体表血液循环大幅下降、丧失意识等。

### 如何施救

**第一步：安全转移。**在众多失温案例中，都是由于人体暴露在恶劣的环境中引发失温。此时，应立即停止户外活动，转移至避风处，躲在岩石等遮挡物后方。必要时，搭建帐篷进行救援。

**第二步：冷面隔离。**失温者被安全转移到避风处后，冰冷的地面仍会继续“蚕食”人体的热量，此时要迅速使用睡

垫将患者与地面隔离，防止失温者的核心体温继续流失。因为热量会从高温物体传导到低温物体，睡袋的作用便是阻隔地面，减缓热量传导过程。

**第三步：干燥处理。**出现失温症状时，失温者可能已在风雪中徒步很久，内层衣物已经被濡湿，外部雨雪也会打湿衣物。救助者要尽快帮助患者更换衣物，用织物擦干患者身体，保持患者身体干燥，用睡袋或厚衣物包裹患者全身。

**第四步：核心区域加温。**当失温严重时，人体会出现意识模糊，肌肉不再颤抖，这说明患者身体已失去为自身供热的能力。此时，将其放入再厚的保暖物中也无济于事，只能针对核心部位进行外部加温，如使用热水袋、发热贴，对患者脖子、腋窝、腹股沟等核心区域进行加温。

**注意：**不要试图给失温严重者进行四肢加温或者喝热水，因为大量低温血液循环，带来的低血压和温度会进一步降低，会增加复苏失败的风险。

### 如何预防

1. **注意内衣的选择。**户外出行的人注意力大多集中在防雨防雪，只顾保暖，而忽略了大量出汗引起的失温风险。要选择快干排汗的内衣，切忌棉质内衣。虽然棉织品吸汗，但不容易排出，从而引起失温。

2. **注意衣物的增减。**在高寒地区，徒步出发前将保暖衣