



情况说明 低温症

低温症会影响大脑,让受害人无法清醒思考或灵活移动。这让低温症变得尤其危险,因为人们可能意识不到自己出现了低温症的情况,也无法因此采取任何措施。严重的低温症可导致死亡。在俄勒冈州,平均每年有九起死亡源自暴露在极冷天气中。

- 当您身体热量的流失速度超过给自己供暖的速度时,低温症的情况就会发生。这经常在低温户外的情况下发生(低于华氏 50 度),因风冷效应、衣物潮湿或太单薄,身体疲劳和/或营养不良都会降低身体抵御寒冷的能力。
- 当温度通常低于华氏 60 度时,低温症的情况甚至可能在室内发生。
- 当人身体热量快速丧失(通常是因为泡在冷水里)时,可能会发生急性低温症。

面临最高风险的人

任何人都可能出现低温症的情况,但有些人的风险更高。低温症的受害人通常是:

- 缺衣少食或供暖不足的老年人
- 在寒冷的卧室睡觉的婴儿
- 长期在户外停留的人——流浪汉、徒步旅行者、猎人等等。
- 喝酒或使用非法药物的人

辨别低温症的症状

就成年人而言,低温症的症状可能包括:

- 发抖
- 疲劳
- 意识混乱
- 双手不灵活
- 记忆丧失
- 口齿不清

就婴儿而言,低温症的症状可能包括:

- 皮肤发亮发红而且冰冷
- 非常没有活力

轻度低温症的治疗

- 将此人带到温暖区域,脱去所有潮湿的衣物。
- 用柔和热源温暖腹股沟、头部、颈部和胸部两侧,慢慢让此人身体回暖。使用电热毯或暖水壶(如果有的话)。如果没有,则请在宽松干燥的毯子、衣物、毛巾或床单包裹下利用肌肤接触取暖。
- 暖饮可以帮助升高身体温度,但不要提供酒精饮料。酒精饮料会降低身体温度。
- 身体温度上升后,让此人保持干燥,用温暖的毯子裹住他/她(包括头部和颈部)。

针对严重低温症的治疗

- 将严重低温症的人(体温不超过华氏 95 度)作为急救对象进行治疗,并拨打 911。由医院让受害人体温回升。

续.....

- 出现严重低温症的人必须谨慎恢复其体温,而且他们的体温需要接受监测。
- 轻柔地脱去所有潮湿的衣物,并将该人员包裹起来保持温暖。
- 一旦他/她不再发抖,就意味着该人已经失去了制造热量的能力。他们需要柔和热源,例如另一个人的身体。
- 通过嘴对嘴的人工呼吸温暖人的肺部。
- 不要搓揉此人或移动请手或脚。
- 不要使用直接的热源或热水去给此人取暖。将人浸泡在温水中会让人的体温过快回升。
- 即使某个人已经没有了生命迹象,如果此人可以得到妥善护理,他/她也依然可能存活。
- 出现严重低温症的人可能失去意识,可能看上去已没有脉搏或呼吸。即使受害人看上去已经死亡,也应该提供心肺复苏急救(CPR)。在让受害人体温回升的同时应该继续进行 CPR,直至受害人给出回应或可以得到医疗援助。

注意: 这些措施不会取代适当的医学治疗。低温症是医疗紧急情况,受害人应由医疗专业人员进行治疗。

预防低温症

- 每个人尤其老年人和病人都应该拥有充足的食物、衣物、避难所和供暖源。
- 毯子可以帮助保暖,即使在供暖不足的房间内也是如此。
- 婴儿比成年人更容易失去身体热量。不足一岁的婴儿绝不能在低温房间里睡觉。请为婴儿提供暖和的衣物和毯子,并努力保持温暖的室内温度。
- 天冷外出时,多穿戴几层宽松的衣物(包括帽子)。分层穿衣可以提供更好的保温效果。如果您太热了,您也可以脱掉几件衣服。
- 应该穿防水隔热的靴子。
- 请确保在极冷天气时保护好耳朵、脸、手和脚。避免用裸露皮肤触碰冰冷的金属表面。
- 定期进入温暖的场所。气温极低时请限制在户外停留的时间。
- 四处移动。身体活动会让身体的温度升高。

急救或 CPR 课程可以帮助您为寒冷天气中的健康问题做好准备。了解采取哪些措施是保护您自己和他人健康的重要环节。



公共卫生部

卫生安全、准备和应对部门

电话: 971-673-1315

传真: 971-673-1309

俄勒冈州卫生局 (OHA) 网站: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWinterStorms.aspx>

俄勒冈州卫生局 (OHA) Facebook: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

俄勒冈州卫生局 (OHA) Twitter: www.twitter.com/OHAOregon

您可以获取本文件的其他语言版本、大字版、盲文版或您所喜欢格式的版本。请联系卫生安全、准备和应对部门,电话: 971-673-1315,或发送电子邮件至 health.security@state.or.us。我们会接听所有转接电话,或者您可以拨打 711。