

极端气温对人体健康的影响

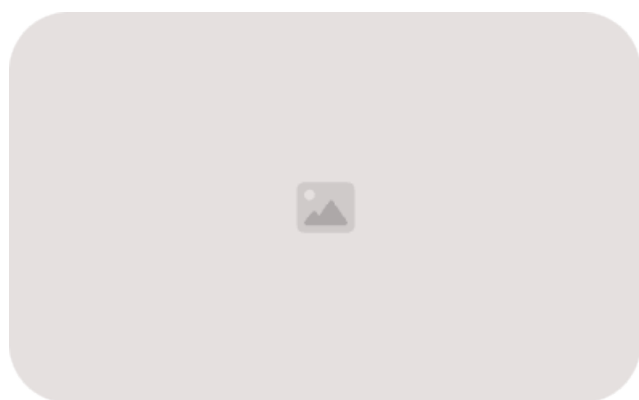
极端气温是指超出人体舒适温度范围的气温。高温会导致中暑、热射病等热应激疾病，低温会导致冻伤、低体温症等寒冷损伤。

 by Alice Zou



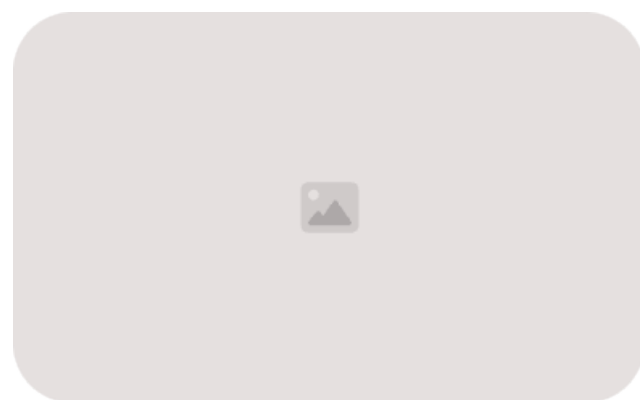


极端高温对人体健康的影响



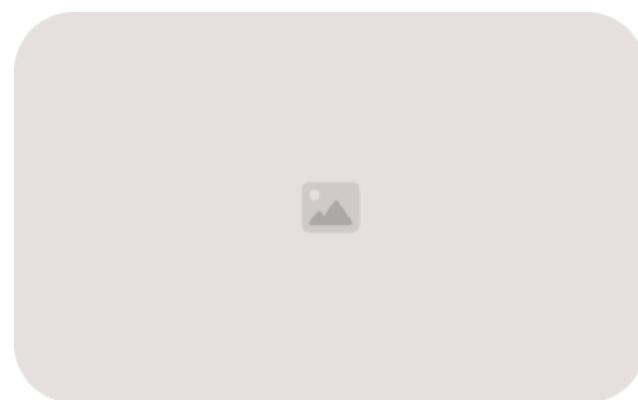
热应激反应

高温环境下，人体会启动热应激反应，导致体温升高，汗液分泌增多，心率加快，血压升高。



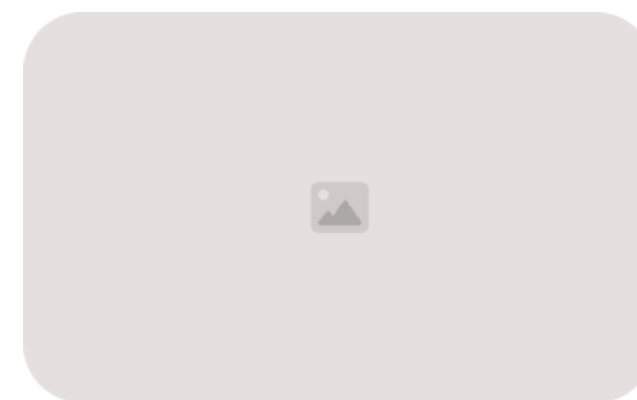
器官负担加重

高温会导致身体器官负担加重，特别是心脏、肺脏和肾脏，增加心血管疾病、呼吸系统疾病和肾脏疾病的风险。



中暑风险增加

高温会导致中暑，严重的会导致意识障碍、昏迷甚至死亡，需要及时降温处理。



脱水风险增加

高温下大量出汗会导致体内水分流失，增加脱水的风险，影响机体功能。



高温中暑的症状及危害

头晕目眩

中暑初期，人们可能感到头晕目眩，伴随头痛、恶心等症状。

皮肤潮红

由于体温升高，皮肤会出现潮红，并可能伴有出汗。

呼吸急促

中暑患者的呼吸会变得急促，甚至出现喘不过气的感觉。

意识模糊

严重中暑可能导致意识模糊、昏迷，甚至危及生命。



高温中暑的预防措施



补充水分

多喝水，尤其是运动后或户外活动后，避免脱水。



防晒降温

戴帽子、穿浅色宽松衣物，避免在阳光直射下长时间活动。



选择凉爽环境

尽量待在阴凉通风的地方，空调房温度适宜，避免高温闷热环境。



注意时间

高温时段避免剧烈运动，户外活动尽量选择早晚凉爽时段。



高温环境下的饮食建议

多喝水

高温环境下，人体容易出汗，导致水分流失。补充足够的水分可以维持身体的水分平衡，防止脱水。

建议每天至少喝**2**升水，必要时可适当增加饮水量。

选择清淡饮食

高温天气，人体消化能力下降，容易出现食欲不振、消化不良等情况。建议选择清淡易消化的食物，避免油腻、辛辣和刺激性食物。

可以选择水果、蔬菜、瘦肉、鱼类等富含水分和营养的食材。



高温环境下的运动指南

1. 选择合适的时间

清晨或傍晚气温较低，更适合运动。避开正午时分，高温容易导致中暑。

3. 补充水分

运动前、中、后要及时补充水分，避免脱水，可以喝水或运动饮料。

2. 选择合适的运动项目

选择强度较低的运动，如散步、瑜伽、太极拳，避免剧烈运动。

4. 注意身体状况

运动时要密切关注身体状况，如有不适立即停止运动，必要时就医。



极端低温对人体健康的影响



体温降低

低温环境会使人体热量散失加快，体温下降，导致寒战、心率加快等症状。



冻伤

严重低温会导致皮肤及皮下组织冻伤，出现局部麻木、疼痛、肿胀等症状。



呼吸道疾病

低温会刺激呼吸道，导致呼吸道黏膜抵抗力下降，容易引发感冒、支气管炎等疾病。



心血管疾病

低温会使血管收缩，血压升高，增加心血管疾病的发病风险。



低温冻伤的症状及危害

1. 皮肤颜色变化

冻伤初期，皮肤可能出现苍白、发红或发紫的现象。严重冻伤时，皮肤可能变得麻木、僵硬，甚至出现水泡。

3. 组织损伤

严重冻伤会导致组织坏死，甚至需要截肢。冻伤还会造成血管损伤，增加患上心血管疾病的风险。

2. 感觉异常

冻伤部位可能出现麻木、刺痛或灼热感，甚至失去感觉。这些症状可能在冻伤后数小时或数天内出现。

4. 其他危害

冻伤还会导致免疫力下降，增加患上感冒、流感等疾病的风险。同时，冻伤还会影响身体的正常功能，降低工作效率和生活质量。



低温冻伤的预防措施

注意保暖

在低温环境下，要穿戴保暖的衣物，例如厚厚的帽子、手套、围巾和靴子。尤其要注意头部和四肢的保暖，因为它们容易受到寒冷的侵袭。

避免长时间暴露

尽量减少在低温环境下长时间暴露，尤其是在风雪天气。如果不得不长时间在户外活动，要定期到温暖的地方休息，补充水分和热量。

注意饮食

在低温环境下，要多吃富含热量的食物，例如肉类、鱼类、蛋类和奶制品，以补充能量，抵御寒冷。同时要注意多喝热水，保持身体水分。

运动锻炼

适当的运动锻炼可以提高身体的御寒能力。但在低温环境下，要避免剧烈运动，以免过度出汗导致体温下降。

低温环境下的衣着建议

保暖优先

选择保暖性强的衣物，例如羽绒服、羊毛衫等，并注意衣物的厚度和材质，选择防风防水的款式。

分层穿衣

采用分层穿衣法，贴身穿吸汗排湿的内衣，中间层选择保暖性好的毛衣或抓绒衣，外层选择防风防水的外套。

头部保暖

帽子、围巾和手套是必不可少的，选择保暖性好的材质，防止头部、耳朵和手部受到冻伤。

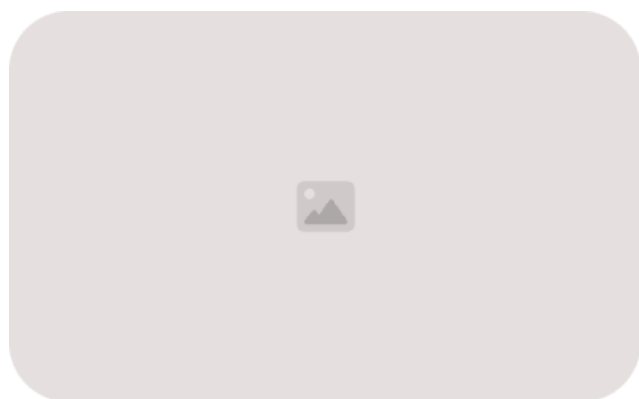
注意细节

选择透气的鞋袜，避免脚部出汗导致冻伤，鞋袜最好选择防水透气的材质，并定期更换。



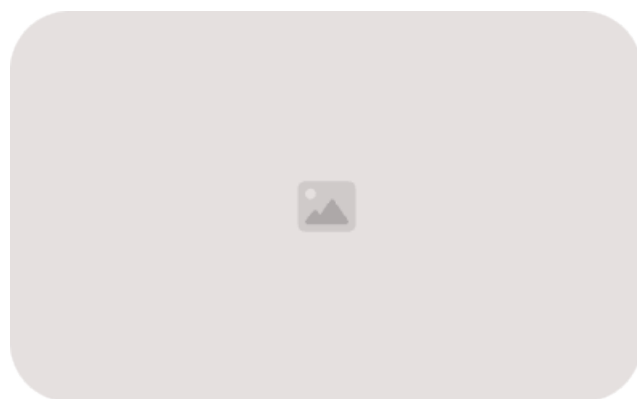


低温环境下的饮食指南



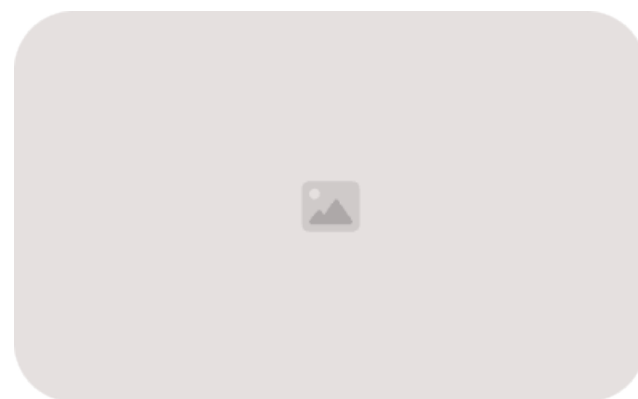
热腾腾的汤

热汤可以有效地补充热量，还能帮助暖和身体，提高抵抗力。



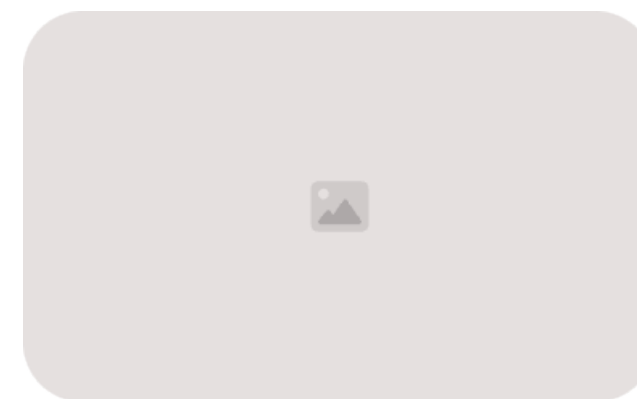
富含维生素的水果

水果富含维生素和抗氧化剂，可以增强免疫力，抵御寒冷侵袭。



温暖的热饮

热饮可以帮助升高体温，还可以补充水分和能量，预防脱水。



富含热量的食物

富含热量的食物可以提供足够的能量，帮助身体抵御寒冷。



气温变化对免疫系统的影响

气温变化会影响人体免疫系统的功能，导致免疫力下降，更容易受到病原体的感染。气温过高或过低都会对免疫细胞的活性造成负面影响。在高温环境下，人体免疫细胞的活性会下降，抗体的产生也会受到抑制，导致抵抗力下降，容易患上感冒、发烧等疾病。在低温环境下，人体免疫细胞的活性也会受到抑制，更容易患上呼吸道感染等疾病。

气温变化还会影响人体免疫系统的平衡，导致免疫系统失衡，更容易出现过敏反应和自身免疫疾病。在气温变化较大的季节，人体免疫系统需要更长时间来适应新的环境，更容易出现免疫力下降的情况。因此，在气温变化较大的季节，要注意保持规律的生活作息，注意保暖，加强锻炼，增强免疫力，预防疾病。



气温变化对心血管系统的影响

气温变化会对心血管系统造成多种影响，包括血压波动、心率改变和心肌耗氧量增加等。

高温天气下，血管扩张，血压下降，心率加快，心脏负荷加重；低温天气下，血管收缩，血压升高，心率减慢，心肌耗氧量增加。

高温	血管扩张	血压下降	心率加快	心脏负荷加重
低温	血管收缩	血压升高	心率减慢	心肌耗氧量增加

此外，气温变化还会影响血液粘稠度和血流速度，从而影响心脏功能。

心血管疾病患者更容易受到气温变化的影响，应注意防寒保暖，避免剧烈运动，保持情绪稳定。

气温变化对呼吸系统的影响

气温变化会对呼吸系统产生显著影响，尤其是在极端气温条件下。低温会导致呼吸道黏膜收缩，抵抗力下降，容易引发感冒、支气管炎等疾病。高温则会使呼吸道黏膜充血肿胀，加重呼吸道疾病，甚至诱发热射病。

此外，气温变化还会影响呼吸频率和深度。低温环境下，人体为了保持体温，呼吸会变得急促而浅，而高温环境下，为了散热，呼吸会变得缓慢而深。



气温变化对神经系统的影响

气温变化会影响神经系统的功能，导致一系列问题。例如，高温会导致中暑，出现头晕、恶心、呕吐等症状。低温则会导致体温下降，引发冻疮、冻伤，甚至昏迷。此外，气温变化还会影响神经递质的合成和释放，进而影响情绪、睡眠、认知能力等方面。例如，夏季高温会导致人烦躁易怒，冬季低温则会导致人情绪低落，睡眠质量下降。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/618043140067007002>