

## 高考來臨中暑“突襲”？教你幾招防暑小妙招

02-07-2020 人民健康網

小暑之後入伏天。高考遇上高溫季，如何防暑降溫成了眾多考生和家長關心的問題。特別是中高風險地區的考生，考試期間要全程佩戴口罩，鼻子和嘴長期處在一個封閉的環境中，更是增加了中暑的風險。如何預防中暑的發生？高考過程中出現中暑症狀又應該怎麼處理呢？

### 如何預防中暑？

首先，預防中暑的關鍵在於補充水分。考場上考生應適當多喝水，而不是等到口渴時再喝，有條件的同學還可以帶一些淡鹽水，可以有效預防中暑。

其次，休息不足、疲勞的情況下也容易中暑。考生要注意休息，調整睡眠時間，適當做一些運動緩解緊張情緒，以飽滿的精神狀態走上考場。

除此之外，考生也要注意飲食。考前和考試期間，多補充蔬菜水果，同時注意豐富食物種類。每頓飯不易過飽也不易過少，更不能不吃。均衡營養，以健康的體魄應對炎炎暑氣。

### 考試過程中中暑怎麼辦？

考試過程中，考生出現中暑症狀時，應立即舉手示意監考員，一般情況下，在監考員的陪同下，考生可臨時離開考場到清涼處，補充含鹽清涼飲料，如淡鹽水、冷西瓜水、綠豆湯等緩解中暑症狀。症狀嚴重者則需要送至醫院診治。

受訪專家：北京清華長庚醫院急診科副主任醫師張向陽

(宋文珍 李蔚)