## 夏日幼儿如何防中暑

**一、幼儿中暑是怎么回事？**

从医学理论来讲，中暑的原因有以下几点：

1.保暖过度，家长怕孩子受凉，一味地给孩子加衣保暖，导致幼儿体液减少，盐成分丢失，细胞脱水，很容易发生中暑。

2.幼儿在炎热的环境中饮水量不足也是导致易中暑的原因之一。

3.幼儿在高热环境下活动过多。

**二、幼儿中暑的表现特征？**

先兆中暑：在高温的环境下出现头痛、眼花、耳鸣、头晕、口渴、心悸、体温正常或略升高，短时间休息可恢复。

轻度中暑：除以上症状外，体温在38℃以上，面色潮红成苍白、大汗、皮肤湿冷、血压下降、脉搏增快，经休息后，宝贝可恢复正常。

重度中暑：也称热衰竭，表现为：皮肤凉；过度出汗；恶心、呕吐；瞳孔扩大；腹部或肢体痉挛；脉搏快；常伴有昏厥，昏迷，高热甚至意识丧失。

**三、幼儿如何防中暑？**

1.儿童和婴幼儿发育不够完善，体温调节功能和散热功能差，家长要尽量减少孩子的户外活动以防晒。

2.要给孩子适当补充水分，最好是饮用一些淡的盐开水；冷饮不要猛吃，否则会导致肠胃疾病；食用一些清淡的食物，常吃水果。

3.户外活动时，家长应让儿童打遮阳伞、戴遮阳帽、准备带上充足的水，尽量穿用棉、麻、丝类的衣服，及时散热。发现儿童有头痛、心慌现象时，应立即让其到阴凉处休息、饮水。

4.充足睡眠对儿童很重要。天昼长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，更容易感到疲劳。充足的睡眠，可使儿童的大脑和身体各部分都得到充分的休息。

5.加强儿童的耐热锻炼。家长应每天抽出一定时间让儿童到室外活动，主动适应自然气温。

6.儿童活动场所应开窗使空气流通，地面经常洒水，设遮阳窗帘等。

**四、幼儿中暑了怎么办？**

家长一旦发现幼儿中暑后首先要先让幼儿离开闷热的环境，把幼儿移到通风凉快的地方去。接着就是给幼儿降温。可以用毛巾浸湿凉水后冷敷幼儿的头部和腋下等部位，这样可以暂时给幼儿降温，让幼儿不那么难受。注意一定不要直接把宝贝抱到温度很低的空调房间，可以先把房间温度调到28度左右或者可以先给孩子吹风扇降一下温，如果温度反差太大，孩子会感冒的，所以家长要多加注意。可以等宝贝冷静下来后再用温水给宝贝擦拭全身，让幼儿体温逐渐降下来；然后给孩子多喝些淡盐水，这样可以补充体内失去的水分和盐分，还可以喝些藿香正气水缓解症状。