

| 专家提醒 |

已有人得热射病?
春夏交替重点人群易中招

广东城市近日相继宣布入夏,但气温未算真正意义的“炎热”。有广州市民中暑入院,体温近42℃,确诊热射病住进ICU。热射病是否跟近期天气有关呢?

新快报记者咨询多家广州医院急诊科了解到,未见明显的中暑患者出现。但医生提醒,春夏交替气温波动大,有基础疾病的患者、一老一小人群都要因时预防疾病发生。

中山大学第三附属医院感染科吴元凯主任医师介绍,热射病其实不是夏季病,一年四季都有可能发生,该病属于严重的中暑症状。

“热射病是中暑中最严重的类型,严重时可致死,发病诱因非常明确:长时间暴露在高温、高湿度环境、剧烈运动。当人体在高温、高湿环境下长时间停留和(或)剧烈运动时,体温调节中枢失衡,机体产热大于散热,就导致核心温度急剧升高,形成热射病。”

在高体温下,热暴露直接损害各器官系统,导致细胞坏死;热暴露还会导致胃肠道水肿,正常屏障破坏,肠道菌群产生的内毒素大量释放入血液,进一步引发炎症风暴。因此患者通常有两个典型特征:核心体温(肛温、口温等)超过40℃,并伴有意识障碍和严重内脏损伤。

此外,有资料显示,热射病并非夏季专属病,任何温度都有可能发生,比如冬天,人们因寒冷去泡温泉、蒸桑拿,室内过度保暖、运动着装过多,都可能形成热射病的高温高湿环境。

当前广州温度在22℃-29℃之间徘徊,偶尔有雨,环境属于温、湿状态。专家表示,这种环境下,不一定诱发热射病,但户外踏青旅游、户外工作若不注意降温、补水和休息,亦存在中暑风险。像广州3月出现的热射病患者,本身高龄、有高血压等基础病,且在户外工作有热暴露,具备了典型热射病和劳作型热射病的高危因素。

热射病来得凶险,但只要及时诊断,正确治疗能够逆转。

专家提醒,当户外活动的时候,感到头晕、头疼、四肢无力、口渴、多汗、心慌、胸闷等症状,可能是中暑先兆,再不处理则可能会进展为热射病。

“出现先兆中暑感觉,我们应该尽快离开高温、高湿、封闭环境,到通风、阴凉的地方;适量饮用饮料(500-1000ml),如淡盐水、茶水或者运动饮料;敞开衣服,用冷毛巾擦身降温。出现嗜睡、意识不清、抽搐、黄疸等热射病症状,立即到急诊抢救!”吴元凯介绍。

| 温馨提醒 |

开空调前记得先清洗

早在广州官宣入夏前,不少广州市民已经因为天热而早早地打开空调,不少市民或者自己动手,或者专门还找人清洗空调,准备靠空调度过这个超长待机的夏天。

广东潮湿又闷热,空调闲置几个月,最容易藏污纳垢。灰尘、毛絮混着湿气,很容易滋生霉菌和异味,一开机器就全吹到房间里。自己在家清洗适合空调使用时间不长、只是滤网和表面有灰尘、没有明显霉味的家庭。虽然不用等师傅上门,十几二十分钟就能搞定,随洗随用。但只能做表面和滤网清洁,空调内部的蒸发器、风轮、排水管这些深层位置很难洗到。

找专业师傅清洗适合空调用了五年以上、开机有明显霉味酸味、风很小、制冷变差,或者家里有敏感体质的人。消毒除霉更专业更彻底,还能顺便检查机器有没有小问题。

1961年来最早!
广州宣布入夏

广东过半市县已进入夏季,未来几天需防强降水、小冰雹

广东人的夏天来了!近期天气炎热,不少市民外出都是穿短袖衫和短裤。广东多个地市已宣布入夏,并且刷新了当地入夏时间的历史纪录。3月27日,广州也宣布已在3月19日入夏!2026年入夏时间为1961年以来第一早!其实,广州的番禺区宣布入夏的时间还要早3天。

广东的夏天版图已经从粤西扩大到珠三角地区,已经有过半市县成功进入夏天,接下来广东其他地方也会陆续入夏。
■采写:新快报记者 许力夫 李斯璐 ■摄影:新快报记者 夏世焱

广东多地入夏时间刷新纪录

“今年确实早早就热上了,都没有经历梅雨季节就入夏了。”“我都开空调半个月了,今年感觉都没有冷过几天”……这几天,新快报记者不断听到市民议论说。

根据《气候季节划分》标准(GB/T 42074-2022)规定:连续5天的滑动平均气温序列 $\geq 22^{\circ}\text{C}$,则以对应的气温序列中第一个 $\geq 22^{\circ}\text{C}$ 的日期作为夏季起始日。

佛山市气象部门之前宣布,佛山市已在3月16日“入夏”。据悉,3月16日作为“入夏”日期,为近10年来佛山最早的“入夏”日期。

3月27日,广州宣布2026年入夏时间是3月19日,广州常年入夏时间为4月16日,今年入夏时间差不多比常年提早了一个月。2026年入夏时间为1961年以来最早。其实,新快报记者了解到,广州市番禺区宣布入夏的时间为3月16日,还要早3天,而且为历史最早。据番禺区气象部门介绍,3月19日开始,番禺区滑动平均气温再次满足连续5天(3月19日至23日)高于 22°C ,较常年(4月9日)偏早

24天。因此,按3月16日(最先达到 $\geq 22^{\circ}\text{C}$)作为番禺区今年夏季起始日,为历史最早。

今年深圳宣布在3月18日入夏,而深圳平均入夏日期是4月20日,今年入夏时间足足早了33天!2024年3月22日入夏,经历过足足242天的最长夏季(气候平均值为202天),今年入夏时间还要早了4天。

目前,广东的夏天版图已从粤西扩大到珠三角地区,湛江、江门、东莞、肇庆、阳江等地(全省过半市县)已宣布入夏。

暴雨、雷雨大风、冰雹即将来袭

夏天除了炎热也少不了雷雨。气象专家提醒,虽说目前广东已有部分市县成功入夏,但弱冷空气并未退场,仍在活跃,广东处于北方弱冷空气和逐渐强盛的偏南暖湿气流交汇“角力”区,未来几天的天气将有变化。

广东省气象台表示,新有一股弱冷空气26日夜间起开始影响粤北,27日起广东的降水趋于频繁,雨势也将趋于明显。广州28日-30日有(雷)阵雨,气温小幅波动。31日有一次中到大雨局

部暴雨过程,并伴有短时强降水、局地小冰雹等强对流天气。各区可能发布暴雨、雷雨大风、冰雹预警信号。

中央气象台预计,27日夜间至28日,贵州东部、江南南部、华南北部等地有分散性大雨或暴雨,局地伴有短时强降水或风雹天气。29日至31日,江南、华南中北部及贵州等地将迎来今年首场大范围强对流天气过程。

29日开始的强对流天气,预计贵州中南部、湖南南部、江西中南部、福建西部、广西北部、广东等地的部分地区将有8至10级雷暴大风、局地伴有冰雹,湖南、江西等局地雷暴大风最大风力可达11级。贵州、湖南中南部、江西、福建、广西北部、广东等地最大小时雨量20至50毫米,局地可达60毫米以上。预计29日-31日,广东省中北部有一次明显强对流和降水过程,并伴有8~10级短时大风、冰雹等强对流天气。

气象专家提醒,广东已进入强对流和强降水多发季节,外出踏青、祭扫需警惕雷击、冰雹、树木和建筑物倒塌造成的伤害,注意防范局地强降水引发的城乡积涝、山洪和滑坡、崩塌等地质灾害。

■近日,广州持续晴好,气温显著升高,不少市民已经穿上夏装外出。