

战胜炎热

夏季高温增加学生运动员患热病的风险。热病分为程度不同的几种类型，热痉挛和热衰竭较常见但不严重，而中暑则是致命的。但是如果能够及时诊断并正确治疗，热病导致的死亡是可以避免的。

脱水 and 热病



第一法则：大多数运动员每15分钟训练应补液200-300毫升。

身体核心温度达华氏105度时，仅30分钟即可造成细胞损害。



目前，13个州有热习服法规，新泽西州则首先制定了针对中学生运动员的相关法规。



运动性中暑是运动员和士兵训练的三个首要致命性因素之一。

- 2010年至2015年，有20例运动性中暑致死报告。
- 身体需要7-14天才能适应炎热条件下的训练。
- 脱水达体重的3-4%时，肌肉力量约下降2%。

安全提示



进行持续超过1小时的锻炼时须准备运动饮料。

保持饮料冰爽-冷饮比温饮多消耗50%。

运动前、中、后需要补水。

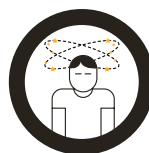
当外部环境条件极端时，去除不必要的装备，如头盔和衬垫。



运动员应着浅色、轻便和防晒服装。

- 开始训练的第1周左右，训练时间应短，装备要轻，以便尽快适应炎热。
- 劳逸结合，如训练40分钟后休息10分钟。
- 准备一个可准确测量湿球里球温度的温度计，以测量周围大气温度、相对湿度和阳光辐射。
- 发生运动性中暑时，应先降温再转诊。
- 在所有训练和比赛前准备好大冰浴桶，以备治疗运动性中暑时进行冷水浸泡。

轻度热病症状



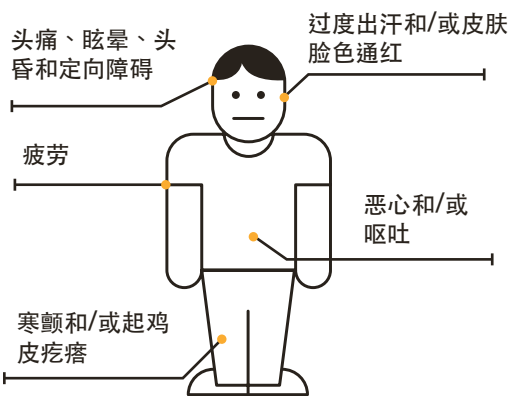
眩晕

抽筋、肌肉紧张和痉挛



不伴其他症状的头晕

劳力中暑的预警信號



运动性中暑症状



身体核心温度超过华氏105度



神经系统功能障碍表现，如头昏、攻击性和意识丧失。



心率增加

呼吸急促

癫痫发作

低血压