**儿童中暑了怎么办**

儿童身体比较弱一些，夏天天气炎热如果不注意的话可能就比较容易出现中暑。儿童中暑之后一定要积极采取必要的措施进行治疗，如果治疗方法得当的话中暑也是可以很快好转的。那么儿童中暑处理方法有哪些呢？

一、中暑时的紧急救护

1、脱离高温环境，迅速将中暑者转移至阴凉通风处休息。使其平卧，头部抬高，松解衣扣。

2、补充液体：如果中暑者神志清醒，并无恶心、呕吐，可饮用含盐的清凉饮料、茶水、绿豆汤等，以起到既降温、又补充血容量的作用。

3、人工散热：可采用电风扇吹风等散热方法，但不能直接对着病人吹风，防止又造成感冒。

4、冰敷：亦可头部冷敷，应在头部、腋下、腹股沟等大血管处放置冰袋(用冰块、冰棍、水激凌等放入塑料袋内，封严密即可)，并可用冷水或30%酒精擦浴直到皮肤发红。

5、每10—15分钟测量1次体温。

二、中暑野外防患措施及事后的紧急处理要点

户外运动者到山野，往往奔放追逐，而长时间曝晒在猛烈的阳光下，体内的热温未能充分散发，使体温升高，脑内部的体温调节中枢连受破坏而停止活动，这就是中暑。

中暑者头痛、发高烧、呕吐或昏倒，有时会造成死亡，因此野外活动者不可不注意防范及急救，最好戴上遮阳帽，并防止曝露在阳光下太久。

万一有中暑现象，应该赶快急救，以免虚脱而毙。首先，将病者移到阴凉的地方，松开或脱掉他的衣服，让他舒适地躺着，用东西将头及肩部垫高。

次以冷湿的毛巾覆在他的头上，如有水袋或冰袋更好。将海绵浸渍酒精，或毛巾浸冷水，用来擦拭身体，尽量扇凉以降低他的体温到正常温度。

最后测量他的体温，或观察患者的脉搏率，若在每分钟110以下，则表示体温仍可忍受，若达到110以上，应停止使用降温的各种方法，观察约10分钟后，若体温继续上升，再重新给予降温。

恢复知觉后，供给盐水喝，但不能给予刺激物。此外，依患者之舒适程度，供应覆盖物。

三、孩子中暑的应急处理方法

一旦发现宝宝有中暑的症状，妈妈不要惊慌，只要采取适当的保护措施，宝宝的情况就会好转的。

1、立即将宝宝移到通风、阴凉、干燥的地方，如走廊、树荫下。

2、让宝宝仰卧，解开衣扣，脱去或松开衣服。如宝宝的衣服己被汗水湿透，应及时给宝宝更换干衣服，同时打开电扇或开空调，以便尽快散热，但风不要直接朝宝宝身上吹。

3、降温，使宝宝的体温降至38度以下。

具体做法是：用凉凉的湿毛巾冷敷宝宝头部，或给宝宝洗温水浴。

4、在宝宝意识清醒前不要让其进食或喝水，意识清醒后可让宝宝饮服绿豆汤、淡盐水等解暑。

5、也可以掐宝宝的人中穴、内关穴以及合谷穴，或者身边有带针之类的物体，可先将其用火消毒，然后用针浅刺人中，并挤出血滴，这两种方法对于大汗虚脱的宝宝有很好的治疗效果。

6、情况严重应立即送医治疗。

四、孩子中暑后饮食注意事项

1、忌大量饮水

中暑的人应该采取少量、多次饮水的方法，每次以不超过300毫升为宜。

切忌狂饮不止。因为，大量饮水不但会冲淡胃液，进而影响消化功能，还会引起反射排汗亢进。结果会造成体内的水分和盐分大量流失，严重者可以促使热痉

2、忌大量食用生冷瓜果

中暑的人大多属于脾胃虚弱，如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物，会损伤脾胃阳气，使脾胃运动无力，寒湿内滞，严重者则会出现腹泻、腹痛等症状。

3、忌吃大量油腻食物

油腻食物会加重胃肠的负担，使大量血液滞留于胃肠道，输送到大脑的血液相对减少，人体就会感到疲惫加重，更容易引起消化不良。

4、忌单纯进补

人们中暑后，暑气未消，虽有虚症，却不能单纯进补。如果认为身体虚弱急需进补就大错特错了。因为进补过早的话，则会使暑热不易消退，或者是本来已经逐渐消退的暑热会再卷土重来，那时就更得不偿失了。

儿童中暑一定要积极采取方法来应对，本文讲了儿童中暑的应对措施，广大的家长朋友们一定要仔细阅读本文，了解儿童中暑的处理方法，这样就可以在儿童中暑的时候有用武之地哦。