

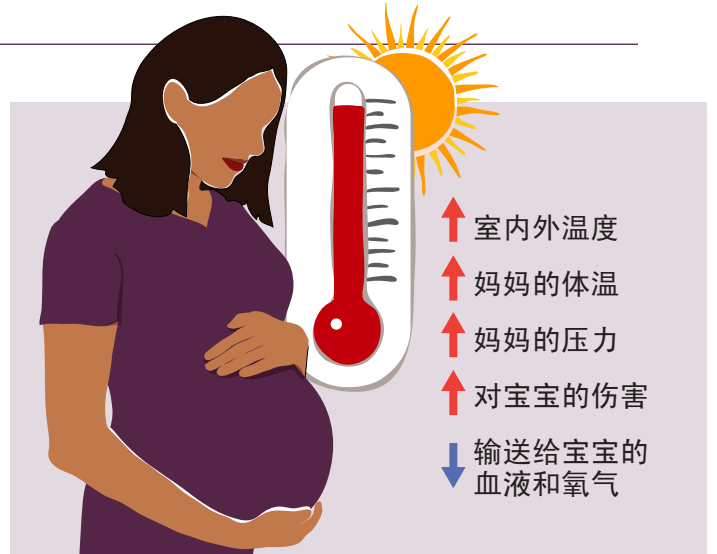
孕期与高温 —— 保护您自己和您的宝宝

怀孕期间高温可能很危险

当您的身体因炎热的天气而过热时，就会导致中暑。

- 中暑的症状包括多汗，脱水，头晕，昏厥，和痉挛等。
- 怀孕会让您的身体更难凉爽下来，还会让您更容易出现脱水或感觉到其他中暑症状。
- 如果您的身体持续过热，可能会导致胎儿生长发育迟缓，甚至早产。
- 早产和出生体重过低可能引发健康问题，以及学习障碍。

当天气非常炎热，或即使温热时，保持凉爽对于保护您和您的胎儿非常重要。



中暑的症状

- 大量出汗
- 非常口渴
- 皮肤干燥或口干
- 尿液（小便）颜色深或尿量少
- 肌肉痉挛
- 心跳加速或呼吸急促
- 头疼或头晕
- 假性宫缩或痉挛情况增加
- 恶心或呕吐*
- 意识模糊*
- 癫痫*
- 高烧*
- 言语不清*

*可能是重度中暑症状，需要立即获得帮助。

降低您中暑的风险

- 饮用大量的水或低糖饮料，避免咖啡因。
- 多吃富含水分的食物，如西瓜、菠菜、浆果、黄瓜、生菜，和芹菜。
- 穿宽松的衣物。
- 使用棉质床单。
- 白天时关上百叶窗或窗帘。
- 保持家中的门打开以增加空气流通，除非该房间完全不使用。
- 等到晚上再使用加热的电器，例如烤箱、烘干机，和熨斗。把需要热水清洗的衣物留到晚间操作。
- 在一天中较凉爽的时间（清晨和傍晚）锻炼身体，并尽可能呆在室内。
- 在使用电风扇时，用水喷洒或擦拭皮肤，可以加快降温。
- 如果可以的话，前往社区避暑中心、商场或其他有空调的地方。



怀孕会让您面临中暑的风险。 若您属于以下情境，则您的风险会增加……

- 室外工作。
- 在餐厅内洗碗或做饭。
- 在仓库或厂房内工作。
- 未成年人（未满18岁），较小的体型和较低的耐热性会增加青少年中暑的风险。
- 黑人，因为怀孕的黑人已经面临最高的分娩并发症风险，比如婴儿早产的风险。
- 您的医生已告知您，您面临早产或胎儿过小的风险。
- 居住的地方缺少树荫，或者有很多车道，人行道，或停车场。
- 住在繁忙的道路附近，或空气污染严重的地方。
- 难以获得医疗服务和健康食品，也没有完善的社区服务。
- 没有空调或不使用空调。
- 住在不隔热的老房子里。
- 不太容易前往避暑中心、商场，或其他有空调的地方。

在什么情况下寻求帮助

- 在怀孕期间，即使是轻微的中暑症状也可能是危险的。
- 若您的身体无法降温，请立即致电您的医生或前往诊室。
- 如果您出现高烧、癫痫、呕吐、意识模糊或言语不清等严重症状，请致电 911。这些可能是重度中暑的症状，会危及生命，需要立即就医。



有关中暑和怀孕的更多信息

高温 – 生殖健康

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/repro/heat.html>

与高温相关疾病的警告信号和症状

<https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html>

夏季高温给孕妇带来特殊的健康风险

<https://www.heart.org/en/news/2019/07/01/summer-heat-brings-special-health-risks-for-pregnant-women>

加州公共卫生部的极端高温天气指南

https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI_Natural-Disasters_Extreme-Heat.aspx

加州州长紧急服务办公室

<https://news.caloes.ca.gov/its-getting-hot-in-here-how-to-stay-safe-in-extreme-heat>