

无明火起三丈，当心患上“情绪中暑” →

今年夏天到底有多热？中央气象台已连续 20 多天发布高温红色预警才凉快没两天的广东又即将加入高温群聊

热浪滚滚小伙伴都知道这种天气容易中暑但是，情绪也会中暑你听过么？🐱



#连续高温女子患上情绪中暑... 热搜

今日阅读2917.5万 今日讨论586 详情>

主持人：我苏特稿 | 38家媒体发布

导语：近日，江苏李女士每晚都开空调，但最多只睡3个小时，情绪也变得烦躁、易怒，动辄对家人发火。经诊断，她这是典型的“情绪中暑”，又称“夏季...[更多]

热搜榜第17位 南京同城榜第2位

易燃易爆！

连续高温女子患上情绪中暑

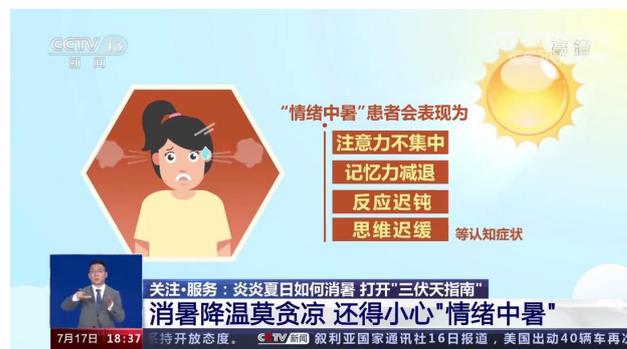
近日，江苏李女士每晚都开空调但最多只睡 3 个小时情绪也变得烦躁、易怒动辄对家人发火



经诊断她这是典型的“情绪中暑”又称“夏季情感障碍综合征”

问:什么是情绪中暑？指长时间在高温、高湿或炎热环境中进行脑力或体力活动，因人体体温调节功能紊乱造成的精神心理症候群。在临床上，医生以患者的认知功能下降、情绪不稳定、行为异常等情况为其特征性的症状，又称之为“夏季情感障碍综合征”。

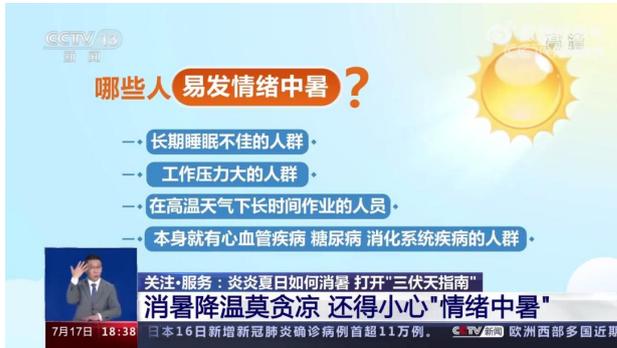
问:情绪中暑有哪些表现呢？“情绪中暑”患者会表现为注意力不集中，记忆力减退，反应迟钝，思维迟缓等认知症状；烦躁不安，甚至易怒，兴趣丧失，悲观绝望等焦虑抑郁的情绪症状。



你知道吗？

这几类人群更易发情绪中暑

长期睡眠不佳的人群。
工作压力大的人群。
在高温天气下长时间作业的人员。
本身就有心血管疾病、糖尿病、消化系统疾病的人群。



情绪中暑怎么办?



扬州五台山医院门诊部主任医师张玉介绍，紧张的时候，可以听一些柔和的音乐，可以和家人聊聊天，或出去散散步，转移注意力。

如何预防情绪中暑?

医生提醒，夏季应保证生活规律，维持必要锻炼，饮食以清淡为主。





一图读懂情绪中暑

高温天气 小心情绪中暑

夏季的持续高温让不少人饱受中暑的折磨，但你知道情绪也会中暑吗？经调查显示，在炎热的夏季，约有百分之十的人会出现情绪、心境和行为的异常，导致容易频繁发生与人的摩擦或争执等现象，严重的还可能诱发冲动性自杀，大家可要多加注意了。

情绪中暑是什么？

当气温超过35°C、日照超过12小时、湿度高于80%时：

这种气象条件会对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响明显增强，导致人容易情绪失控，频繁发生摩擦或争执。

这一现象就叫做情绪中暑
(夏季情感障碍综合症)

属于情感障碍范畴

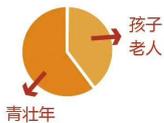
病症表现：

坐立不安、强迫重复、冲动毁物、酗酒闹事等行为症状。

注意力不集中、记忆力减退、反应迟钝等认知症状。

烦躁不安、兴趣丧失等焦虑抑郁的情绪症状。

易发人群：



青壮年人群由于暴露于热应激源的机会更多，较孩子、老人更易情绪中暑。

如何远离情绪中暑？

造成情绪中暑的内因主要是人体对环境适应性差。

应顺应夏季昼长夜短的特点，及时调整自己的工作计划和生活方式。



不要在封闭的房间里待得过于久，室内保持注意通风、保持干净整洁。

在保证营养的前提下，少吃油腻食物，多喝水，避免饮酒。



找朋友诉说心中的烦恼，增加体育运动，释放压力。

情绪中暑后怎么办？



如果患者症状严重，比如

来源：我苏特稿、央视网、广州消防、国家应急广播网、广州市 12320 卫生热线