

與高溫有關的疾病

Heat Related Illness

甚麼是與高溫有關的疾病

與高溫有關的疾病，可以是輕微的狀況例如疹子或痙攣，也可以是很嚴重的情況例如高溫中風。保持有足夠的水份和涼快是避免與高溫有關的疾病的最好方法。

高溫怎樣影響身體？

身體在大約攝氏37-39°C的基本溫度範圍運作，通常身體透過出汗增加熱量的流失，保持健康的基本溫度。當週遭的溫度高、濕度高或身體脫水，身體調節溫度的能力會削弱而身體會變得‘過熱’。

誰人會有風險？

所有人都有患上與高溫有關的疾病的風險，最高風險的人士是：

- 65歲以上的人士
- 嬰兒和年幼兒童
- 患慢性疾病(高血壓、心臟病、呼吸系統疾病、糖尿病或循環系統疾病)的人士
- 過胖的人士
- 服用某些藥物的人士
- 社交隔離的人士
- 在戶外工作或在炎熱和通風設備差的地方工作的人士
- 在炎熱天氣參與劇烈體力活動的人士
- 沒有適應高溫的人士，例如海外的遊客。

高溫對健康的影響在以下情況會更加嚴重：

- 天氣潮濕
- 晚間的溫度（即是一天最低的溫度）仍然是高
- 難於讓住所涼快
- 污染的水平高
- 連續兩天天氣炎熱

對健康有哪些影響和怎樣治療？

有不同的症狀，視疾病的嚴重程度和類別而定。嬰兒和年幼兒童可能有坐立不安或煩躁不安及小便較少的情形。成年人可能頭昏眼花、神志混亂、虛弱或頭暈。

一些常見的與高溫有關的疾病，其症狀和急救治療：

疾病和症狀	• 急救護理
<p>汗疹是由過度出汗導致的皮膚過敏，特徵是在面部、頸部、上胸部、乳房下、鼠蹊或陰囊部位出現紅色痕癢的丘疹或小水泡。這可以在任何年齡發生，但最常發生在年幼兒童。</p> <p>汗疹也稱為‘痱子’。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 轉移到一個涼快或有空氣調節的環境，盡量減低流汗 • 保持受影響的部位乾爽 • 嘗試使用不含香味的滑石粉讓患者感到較舒適，局部的抗組胺劑或抗菌劑可以減低不適
<p>高溫痙攣是疼痛的肌肉痙攣，通常在腹部、手臂或腿部發生。痙攣可能在炎熱的環境進行持續激烈活動後發生。高溫痙攣的發生是由於出汗和肌肉疲勞，損失電解質而導致脫水。高溫痙攣也可能是輕度中暑的症狀。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 停止活動及轉移到涼快的地點 • 伸展肌肉和輕輕按摩 • 多喝液體，運動飲料是有幫助的 • 繼續活動前休息數小時 • 如果沒有改善，尋求醫療協助
<p>與高溫有關的頭昏眼花和頭暈是由於流到腦部的血液減少。高溫導致更多的血液流到皮膚，而且血液集中在腿部，因此可以導致血壓突然下降。在暈倒前會感到頭昏眼花。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 將患者移到一個涼快的地方，讓患者仰臥及舉起腿部和臀部，增加回流到心臟的血液 • 如果完全清醒，多喝液體 • 如果沒有恢復知覺，尋求醫療協助
<p>輕度中暑是一個嚴重的情況，可以變成高溫中風，這是由於處於高溫或劇烈運動導致消耗水份及/或電解質。預兆可能包括極度口渴、虛弱、不適、蒼白和出汗、心律快速；呼吸急速、肌肉痙攣（通常在腹部、手臂或腿部）；頭痛；噁心和嘔吐；或頭昏或頭暈。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 將患者移到一個涼快的地方，讓他們躺下 • 喝清涼、不含酒精的飲料 • 休息 • 用清涼的水淋浴、沐浴或海綿擦浴 • 找一個有空氣調節或風扇的環境 • 穿著輕便的衣服 • 如果患者的情況沒有改善，神志混亂或不知所措，視為高溫中風處理，並送往醫院。
<p>高溫中風是緊急的醫療狀況，需要緊急的治療。高溫中風時基本的身體溫度上升到高出攝氏40.5，身體的內部系統開始停止工作。身體的許多器官會出現組織受損，必須趕快減低溫度。高溫中風是緊急的醫療狀況，須立即尋求醫療協助，令患者涼快並進行急救治療。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 致電零零零(000)召喚救護車 • 在等候緊急醫療幫助時，讓患者停留在涼快、陰暗的地方，讓他們躺下 • 快速讓患者涼快，使用您可以利用的任何方法。例如，將患者浸在一盆冷水內；讓患者淋冷水浴；用花園的軟管向患者噴射冷水；用清涼的水為患者進行海綿擦浴；如果濕度低，將患者用清涼和濕的床單裹著，並用強力的風扇吹著他們，將冰袋放在患者的手腕、腋下、鼠蹊部位及頸側 • 如果他們可以喝水，給他們喝清涼的不含酒精飲料 • 不要給患者喝含酒精的飲料 • 如果患者失去知覺，將患者側臥及保持他們的氣道暢通 • 如果醫療護理延遲到達，向救護車或醫院緊急部門員工尋求進一步的指示

為炎熱的天氣做好準備

因為炎熱的天氣可以沒有任何預兆，突然發生，因此做好準備是很重要的。

在澳洲，如果在沒有水龍頭的地方時，時常都攜帶飲用水是一個好的做法。

在炎熱的情況：

- 喝大量的水或其他清涼的不含酒精的液體（如果您需要限制液體或服用去水丸應諮詢醫生）。
- 盡可能留在室內或在蔭蔽處
- 保持涼快和週圍的空氣流通，如果您有空氣調節裝置，應該使用（如果沒有空氣調節裝置，考慮前往有空氣調節的購物中心或公共圖書館）
- 在炎熱天氣減少體能活動或避免劇烈的運動
- 如果不能避免活動，應經常小休
- 定時進食輕量的膳食
- 穿著輕便的衣服
- 用清涼的水淋浴、沐浴或海綿擦浴
- 查看年老、患病或羸弱的人士，他們可能需要幫助，應付高溫（最少每日查看兩次）
- 切勿留下任何人或寵物在關閉的停泊車輛。