

暑天保健

安全度過炎熱季節的訣竅



在炎熱天氣時 如何保持身體健康

這本小冊子提供了有關暑天保健的重要資料。有些人的身體健康可能會受到炎熱天氣的嚴重影響；這本小冊子就是為那些照顧、支持或幫助這些人的人編寫的。書中包括了有關在炎熱天氣時如何保持身體健康的訣竅和建議。

NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

電話: (02) 9391 9000

傳真: (02) 9391 9101

電傳: (02) 9391 9900

www.health.nsw.gov.au

本作品受版權保護。出自學習、訓練的目的，可以全文或部分複製，但必須注明出處。不得為了商業目的或銷售而予以複製。除了上述目的之外，出自其他目的的複製，需要獲得新州衛生部書面許可。

版權所有©新州衛生部2013年

SHPN (EH) 130349

ISBN: 978-1-74187-920-9

如需再索取本小冊子，請寫信寄至：

Better Health Centre – Publications Warehouse

PO Box 672

North Ryde, NSW 2113

電話: (02) 9887 5450

傳真: (02) 9887 5452

本文可以從新州衛生部的網站下載：www.health.nsw.gov.au

October 2013

暑天保健

安全度過炎熱季節的訣竅

目錄

1. 前言.....	3
2. 風險最高的人群.....	4
3. 如何準備度過酷暑.....	6
4. 如何幫助受照顧者度過酷暑.....	8
5. 酷暑過後要做些什麼.....	10
6. 跟炎熱相關的疾病.....	11
7. 備查資料.....	14

1.



2.



3.



4.



第一章

前言

炎熱天氣可能會導致嚴重的健康問題，而我們社區中的有些人身體健康比其他他人更容易受到嚴重影響。對於這些有可能受到炎熱天氣嚴重影響的人，照顧、支持或幫助他們的人可以起到關鍵作用，使他們在炎熱天氣中保持健康。這些有較高風險的人應該注意適當保健，必要時去看全科醫生。關於存在風險的人，請參見第二章。

這本小冊子包含以下各方面的資料：

- 身體狀況最容易受到炎熱天氣影響的人群；
- 如何準備度過酷暑；
- 如何幫助受照顧者度過酷暑；
- 在進入酷暑之後要做些什麼；
- 跟炎熱天氣有關的健康問題以及適當的急救處理；
- 備查資料。

請記住在炎熱天氣中 保持健康的四個要點：

1. 喝足夠多的水
2. 保持涼爽
3. 照顧他人
4. 做好計劃

第二章

風險最高的人群

天氣炎熱時，每個人都要需要注意保健，但是有些人的身體狀態比其他人更容易受到炎熱天氣的影響，尤其是獨居和跟別人交往較少的人。

以下這些人最容易受到炎熱天氣影響：

屬於這些情況者：

- 年齡超過75歲
- 嬰兒和低齡兒童
- 超重或肥胖
- 懷孕或處於哺乳期
- 不太愛動
- 飲水不足
- 獨居或無家可歸
- 缺乏社會支持
- 在炎熱環境中工作（例如，勞工、園丁、消防員）
- 在酷暑中激烈運動者

患有慢性疾病的人，
比如：¹

- 心臟病
- 高血壓
- 糖尿病
- 癌症或腎病
- 心理疾病
- 癡呆
- 酗酒和吸毒

患有急性疾病的人，
比如：

- 感染並發燒
- 腸胃炎（腹瀉和/或嘔吐）

服用某些藥物的人：

- 下列網站有一份完整的清單，列出了可能給服藥者帶來風險的藥物：<http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>

¹ 這些只是部分例子，還有很多疾病可能在炎熱天氣中受到影響。如果不能確定某個人是否有風險，請向全科醫生諮詢。



關於處方藥物的說明

很多處方藥物可能會增加跟炎熱天氣有關的疾病的風險。另外，如果藥物在炎熱的環境中存放，其藥效可能會降低，偶爾會增加毒性。大多數藥物需要存放在25°C以下（如果不能確定適當的存放溫度，請諮詢藥劑師）。長期服藥者最好去看全科醫生，諮詢一下所服用的藥物在炎熱天氣下可能對他們的身體狀況有何影響。比如，有些調節血壓的藥物可能會減弱服用者的出汗能力（而出汗是身體自身在炎熱時降溫的唯一方法）。

新州暑天保健（NSW Beat the Heat）網站（<http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>）有一份在炎熱天氣中可能會影響服藥者的藥物清單。您最好與受照顧者的全科醫師一起，按照這份清單逐項進行檢查。

如何準備度過酷暑


如果您要照顧、護理或協助那些身體狀況容易受到炎熱天氣嚴重影響的人，下列建議有助於您幫助他們做好度過酷暑的準備。

1. 個人保健

- 確保在必要時能夠得到額外的照顧和支持。
- 確保他們知道在需要幫助時應該給誰打電話。
- 確保他們有全科醫生、護工、照顧人以及可能提供幫助的其他人（家人、朋友和鄰居）的聯絡方式。
- 在照顧他們的計劃當中必須說明他們應該喝多少水（尤其是那些需要控制液體攝入量者），並提供關於個人用藥（由於某些藥物的影響，受照顧人在酷熱的天氣或許必須採用不同的方法）的資料。如果計劃中沒有這些內容，您要協助安排去看全科醫生，以確定在暑天的特別照顧計劃。
- 受照顧者必須有輕便、寬鬆的棉質衣服可穿。

2. 住宅環境

- 保證冰箱、冷凍箱、電扇和空調機能夠正常工作，並把空調機設在“降溫”檔。
- 在大熱天到來之前，幫助受照顧者儲備好食物，減少外出的時間。
- 確保他們備有冰袋，可放入冰箱製冷後用來降溫。
- 幫助他們準備好一個小型應急包，以備停電時使用。應急包裡可以包括電筒、電池、蠟燭、火柴、用電池的收音機和急救包。
- 屋子或房間既要有良好的通風，又要保證安全（例如，在不安全的地區就沒有必要敞開前門）。
- 如有可能，給陽光較強的房間裝上淺色窗簾，這樣有助於反射熱量。避免使用深色反光的窗簾和金屬的活動百葉窗，因為這些都會吸熱，使房間變得更熱。
- 在朝西的房間，可以考慮在窗戶外面加裝窗簾、百葉窗或其他遮陽蓬。

- 
- 安排受照顧者在大熱天去一個涼爽的房间。最好是別墅裡面朝東或朝南的房间，並採用以下方法降溫：安裝室內或室外遮陽裝置；在室外比室內涼爽時保持通風；使用風扇或空調機。
 - 由於高溫天氣經常發生樹林火災，因此要考慮到這種風險。關於防止樹林火災的資料，請見新州鄉村消防服務機構的網站 (www.rfs.nsw.gov.au)。

如何幫助受照顧者度過酷暑

如果您要照顧、護理或協助那些身體狀況容易受到炎熱天氣嚴重影響的人，下列建議有助於您幫助他們度過酷暑。

1. 個人保健

- 保證他們喝足夠多的水，必要時對他們加以鼓勵，把水放在冰箱裡。要檢查他們是否攝入足夠水份，一個好方法就是請他們觀察尿的顏色（見“備查資料”的“尿液顏色表”）。如果尿是淺白色的，說明攝入的水份足夠。
- 保證他們在需要額外照顧或幫助時知道跟誰聯絡。
- 與他們的家人和朋友談話，讓他們瞭解如何更好地支持家人。
- 如果您認為他們不能自己解決問題，安排他們去看全科醫生。
- 在照顧他們的計劃當中必須說明他們應該喝多少水（尤其是那些需要控制液體攝入量者）。如果計劃中沒有這些內容，請打電話跟他們的全科醫生商量。
- 確保他們有足夠吃幾天的食物。如果沒有，請幫助他們解決。

- 確保他們穿輕便、寬鬆的棉質衣服。
- 確保他們在冰箱裡備有冰袋，或者備有冰涼的濕布或毛巾。
- 考慮帶他們去涼爽的地方，比如購物中心、圖書館或電影院。
- 提醒他們在清早趁著天氣還不太熱的時候做家務。
- 鼓勵他們做一些比較輕鬆的室內活動，比如看書、縫紉、聽廣播。

2. 住宅環境

- 保證冰箱、冷凍箱、電扇和空調機能夠正常工作，並把空調機設在“降溫”檔。
- 在早上趁著天氣還不熱的時候關上窗戶、拉上窗簾、放下百葉窗和遮陽棚，特別是朝西的窗戶。
- 做好安排，每當室外溫度下降時（比如在晚上或清晨）就要保持房間或屋子通風；或者提醒受照顧者這麼做。
- 鼓勵他們在天氣很熱時儘量呆在家裡最涼爽的房間。



關於攝入水份的說明

在暑天即使不覺得口渴，也必須攝入足夠多的水份。以下形式的水份對於大多數人都是適合的：水、冰棒、稀釋的果汁（1份果汁加4份水）或果汁飲料。對年紀較大或身體容易受到酷暑影響的人，應該因人制宜，向他們提出關於攝入水份的具體建議。最好是向全科醫生諮詢，這對那些需要限制液體攝入量的人來說尤為重要。

要檢查攝入的水份是否足夠，一個好方法就是觀察尿的顏色。如果尿是淺白色的，說明攝入的水份足夠。

酷暑過後要做些什麼

對於那些身體狀況比較容易受到暑熱天氣嚴重影響的人，如果您要照顧、支持或幫助他們，我們在這裡為您提供了進入暑熱天氣以後的一些做法。

1. 個人保健

- 跟受照顧者商量，看看有哪些事情本來可以做得更好。
- 或許還可以跟他們的家人商量，必要時考慮如何給他們更多的幫助。
- 寫下在下一次暑熱天氣來臨的時候可以採取的改善措施。

2. 住宅環境

- 按照前面幾頁的清單逐項檢查，看看受照顧者所住的房子或者公寓可以從哪些方面加以改善，將這些記下來。

跟炎熱相關的疾病

在炎熱天氣下生病的人，大多數原來就有慢性病，由於炎熱而病情加重。這是因為炎熱天氣給身體施加了很多壓力。此外，在炎熱天氣中很容易脫水（身體失去過多的水份）。如果人體脫水，或者由於出汗而失去過多的鹽份，就可能發生熱痙攣或熱衰竭。如果開始出現體溫過高，則可能會中暑。

無論哪一種跟炎熱相關的疾病，最好的預防方法就是喝足夠多的水，並且盡可能保持涼爽。

脫水

輕至中度脫水會使心跳加快，並由於體液不足而減少出汗。

症狀	處理措施
<ul style="list-style-type: none">頭暈疲勞煩躁口渴尿液呈鮮黃或深黃色¹食欲不振昏厥	<ul style="list-style-type: none">讓患者喝足夠的水或稀釋的果汁（一份果汁兌四份水）；不要喝茶、咖啡或酒精；將患者轉移到陰涼處，最好是有空調機的地方；如有可能，經本人同意，可以用裝了清水的噴水瓶來降低患者體溫；如果患者感到不適，應該安排他們去找全科醫生看急診，或者就近送他們去醫院急診部檢查，或者叫救護車。

¹ 請參見“備查資料”的“尿液顏色表”。

熱痙攣

熱痙攣通常發生於那些在暑天進行激烈活動（如體育運動、園藝等）而大量出汗的人身上。出汗導致身體失去鹽份和水份。肌肉內的鹽份過低可能是導致熱痙攣的原因。熱痙攣也可能是熱衰竭的一個症狀。

症狀

- 肌肉疼痛或痙攣

處理措施

- 停止所有活動，讓患者躺在陰涼處，雙腿稍微架高；
- 讓患者喝水或稀釋的果汁（一份果汁兌四份水）；
- 幫助患者用冷水淋浴或泡浴；
- 按摩四肢以緩解痙攣，敷冰袋；
- 建議患者在痙攣停止後不要繼續進行數小時的激烈活動（因為這可能會導致熱衰竭或中暑）；
- 如果一小時後熱痙攣還未停止，應該安排他們去找全科醫生看急診，或者尋求其他醫療建議。

熱衰竭

熱衰竭是人體由於在流汗時失去過多水份和鹽份而出現的反應。最容易出現熱衰竭的人包括老年人、慢性病患者以及在高溫環境下工作或運動的人。如果熱衰竭沒有得到治療，可能會發展為中暑。

症狀

- 大量出汗（皮膚濕冷）
- 皮膚蒼白
- 脈搏快而微弱
- 呼吸快而淺
- 肌肉無力或痙攣
- 疲勞
- 頭暈
- 頭痛
- 噁心或嘔吐
- 昏厥

處理措施

- 將患者送到陰涼處——最好是有空調機的房間，然後讓他們躺下；
- 脫掉過多的衣服；
- 讓他們一小口一小口喝冷水；
- 用冷水淋浴、泡浴或用海綿擦洗；
- 在腋下、腹股溝、頸部或背部放置冰袋（或冷的濕布）以降低體溫；
- 如果症狀加重或者持續超過一小時，應該安排他們去找全科醫生看急診，或者就近送他們去醫院急診部檢查，或者叫救護車。

中暑

中暑的人，其體溫控制出現障礙。當體溫上升到高於40.5°C時，就會中暑。中暑是有**生命危險的緊急情況**，必須立刻採取急救措施，目的是儘快降低體溫。

症狀

- 體溫突然升高
- 皮膚紅、熱、乾燥（停止出汗）
- 舌頭乾燥、腫大
- 脈搏快
- 呼吸快而淺
- 極度口渴
- 頭痛
- 噁心或嘔吐
- 頭暈
- 神智模糊、協調失常或言語不清
- 挑釁行為或怪異行為
- 意識喪失
- 抽搐或昏迷

處理措施

- **立即撥打 000 叫救護車；**
- 將患者移到陰涼處，讓他們躺下並盡可能保持靜止不動；
- 如果患者清醒並且能夠飲水，讓他們一小口一小口喝涼水；
- 用一切辦法降低體溫（用海綿吸冷水擦洗，用花園澆水的軟管噴灑冷水，或者讓衣服浸透冷水等）；
- 在腋下、腹股溝、頸部或背部放置冰袋（或冷的濕布）；
- 不能讓患者服用阿司匹林或者撲熱息痛，這些藥不但無濟於事，而且可能有害；
- 如果患者意識不清，請讓他們側臥（復原體位），並且確認他們能夠正常呼吸；
- 必要時進行心肺復蘇（CPR）。

第七章

備查資料

重要的電話號碼

- 緊急情況：請撥000
- 諮詢暑天用藥及其影響：請與受照顧者的全科醫生聯繫
- 一般健康諮詢：請撥打健康直線電話1800 022 222。這是免費的 24 小時健康諮詢電話，由註冊護士提供專業健康諮詢（這是新州政府的健康諮詢電話，用固定電話撥打是免費的。）

網上資源

請訪問我們的網站：

<http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>。在該網站可查閱下列資料：

- 有關暑天健康的更多資料
- 原住民家庭專欄
- 暑天保健知識傳單
- 下載這本《如何幫助受照顧者在暑天保持健康》手冊。除了英文版之外，還有阿位伯文、繁體中文、簡體中文、韓文、越南文和義大利文等6種版本。

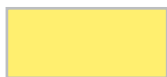
尿液顏色表

該尿液顏色表可以讓您知道一個人是攝入了足夠水份，還是處於脫水狀況（身體失水過多）。

您是否攝入了足夠的水份？



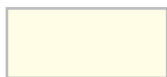
- 嚴重脫水
- 立即喝一大瓶水



- 脫水
- 現在就喝2至3杯水



- 輕微脫水
- 現在就喝一大杯水



- 不缺水——已攝入足夠的水份
- 用同樣的速率繼續攝入水份

注意！如果您正在服用單一維生素補充劑或者複合維生素補充劑，那麼補充劑中的某些維生素可能會改變尿液的顏色——使之變成鮮黃色或變色，時間可達數小時之久。

暑天保健措施清單（供您做記錄之用）

在天氣變熱之前要做的事

在天氣炎熱時要做的事

