

暑天保健

安全度过炎热季节的诀窍



在炎热天气时 如何保持身体健康

这本小册子提供了有关暑天保健的重要资料。有些人的身体健康可能会受到炎热天气的严重影响；这本小册子就是为那些照顾、支持或帮助这些人的人编写的。书中包括了有关在炎热天气时如何保持身体健康的诀窍和建议。



Health

NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

电话: (02) 9391 9000

传真: (02) 9391 9101

电传: (02) 9391 9900

www.health.nsw.gov.au

本作品受版权保护。出自学习、训练的目的，可以全文或部分复制，但必须注明出处。不得为了商业目的或销售而予以复制。除了上述目的之外，出自其他目的的复制，需要获得新州卫生部书面许可。

版权所有©新州卫生部2013年

SHPN (EH) 130345

ISBN: 978-1-74187-916-2

如需再索取本小册子，请写信寄至：

Better Health Centre – Publications Warehouse

PO Box 672

North Ryde, NSW 2113

电话: (02) 9887 5450

传真: (02) 9887 5452

本文可以从新州卫生部的网站下载：www.health.nsw.gov.au

October 2013

暑天保健

安全度过炎热季节的诀窍

目录

1. 前言.....	3
2. 风险最高的人群.....	4
3. 如何准备度过酷暑.....	6
4. 如何帮助受照顾者度过酷暑.....	8
5. 酷暑过后要做些什么.....	10
6. 跟炎热相关的疾病.....	11
7. 备查资料.....	14

1.



2.



3.



4.



第一章

前言

炎热天气可能会导致严重的健康问题，而我们社区中的有些人身体健康比其他入更容易受到严重影响。对于这些有可能受到炎热天气严重影响的人，照顾、支持或帮助他们的人可以起到关键作用，使他们在炎热天气中保持健康。这些有较高风险的人应该注意适当保健，必要时去看全科医生。关于存在风险的人，请参见第二章。

这本小册子包含以下各方面的资料：

- 身体状况最容易受到炎热天气影响的人群；
- 如何准备度过酷暑；
- 如何帮助受照顾者度过酷暑；
- 在进入酷暑之后要做什么；
- 跟炎热天气有关的健康问题以及适当的急救处理；
- 备查资料。

请记住在炎热天气中保持健康的四个要点：

1. 喝足够多的水
2. 保持凉爽
3. 照顾他人
4. 做好计划

第二章

风险最高的人群

天气炎热时，每个人都要需要注意保健，但是有些人的身体状态比其他人更容易受到炎热天气的影响，尤其是独居和跟别人交往较少的人。

以下这些人最容易受到炎热天气影响：

属于这些情况者：

- 年龄超过75岁
- 婴儿和低龄儿童
- 超重或肥胖
- 怀孕或处于哺乳期
- 不太爱动
- 饮水不足
- 独居或无家可归
- 缺乏社会支持
- 在炎热环境中工作（例如，劳工、园丁、消防员）
- 在酷暑中激烈运动者

患有慢性疾病的人，
比如：¹

- 心脏病
- 高血压
- 糖尿病
- 癌症或肾病
- 心理疾病
- 痴呆
- 酗酒和吸毒

患有急性疾病的人，
比如：

- 感染并发烧
- 肠胃炎（腹泻和/或呕吐）

服用某些药物的人：

- 下列网站有一份完整的清单，列出了可能给服药者带来风险的药物：<http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>

¹ 这些只是部分例子，还有很多疾病可能在炎热天气中受到影响。如果不能确定某个人是否有风险，请向全科医生咨询。

关于处方药物的说明

很多处方药物可能会增加跟炎热天气有关的疾病的风险。另外，如果药物在炎热的环境中存放，其药效可能会降低，偶尔会增加毒性。大多数药物需要存放在25°C以下（如果不能确定适当的存放温度，请咨询药剂师）。长期服药者最好去看全科医生，咨询一下所服用的药物在炎热天气下可能对他们的身体状况有何影响。比如，有些调节血压的药物可能会减弱服用者的出汗能力（而出汗是身体自身在炎热时降温的唯一方法）。

新州暑天保健（NSW Beat the Heat）网站（<http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>）有一份在炎热天气中可能会影响服药者的药物清单。您最好与受照顾者的全科医师一起，按照这份清单逐项进行检查。

第三章

如何准备度过酷暑


如果您要照顾、护理或协助那些身体状况容易受到炎热天气严重影响的人，下列建议有助于您帮助他们做好度过酷暑的准备。。

1. 个人保健

- 确保在必要时能够得到额外的照顾和支持。
- 确保他们知道在需要帮助时应该给谁打电话。
- 确保他们有全科医生、护工、照顾人以及可能提供帮助的其他人（家人、朋友和邻居）的联系方式。
- 在照顾他们的计划当中必须说明他们应该喝多少水（尤其是那些需要控制液体摄入量者），并提供关于个人用药（由于某些药物的影响，受照顾人在酷热的天气或许必须采用不同的方法）的资料。如果计划中没有这些内容，您要协助安排去看全科医生，以确定在暑天的特别照顾计划。
- 受照顾者必须有轻便、宽松的棉质衣服可穿。

2. 住宅环境

- 保证冰箱、冷冻箱、电扇和空调能够正常工作，并把空调设在“降温”档。
- 在大热天到来之前，帮助受照顾者储备好食物，减少外出的时间。
- 确保他们备有冰袋，可放入冰箱制冷后用来降温。
- 帮助他们准备好一个小型应急包，以备停电时使用。应急包里可以包括电筒、电池、蜡烛、火柴、用电池的收音机和急救包。
- 屋子或房间既要有良好的通风，又要保证安全（例如，在不安全的地区就没有必要敞开前门）。
- 如有可能，给阳光较强的房间装上浅色窗帘，这样有助于反射热量。避免使用深色反光的窗帘和金属的活动百叶窗，因为这些都会吸热，使房间变得更热。
- 在朝西的房间，可以考虑在窗户外面加装窗帘、百叶窗或其他遮阳篷。

- 
- 安排受照顾者在大热天去一个凉爽的房间。最好是别墅里面朝东或朝南的房间，并采用以下方法降温：安装室内或室外遮阳装置；在室外比室内凉爽时保持通风；使用风扇或空调。
 - 由于高温天气经常发生树林火灾，因此要考虑到这种风险。关于防止树林火灾的资料，请见新州乡村消防服务机构的网站 (www.rfs.nsw.gov.au)。

如何帮助受照顾者度过酷暑

如果您要照顾、护理或协助那些身体状况容易受到炎热天气严重影响的人，下列建议有助于您帮助他们度过酷暑。

1. 个人保健

- 保证他们喝足够多的水，必要时对他们加以鼓励，把水放在冰箱里。要检查他们是否摄入足够水份，一个好方法就是请他们观察尿的颜色（见“备查资料”的“尿液颜色表”）。如果尿是浅白色的，说明摄入的水份足够。
- 保证他们在需要额外照顾或帮助时知道跟谁联络。
- 与他们的家人和朋友谈话，让他们了解如何更好地支持家人。
- 如果您认为他们不能自己解决问题，安排他们去看全科医生。
- 在照顾他们的计划当中必须说明他们应该喝多少水（尤其是那些需要控制液体摄入量者）。如果计划中没有这些内容，请打电话跟他们的全科医生商量。
- 确保他们有足够吃几天的食物。如果没有，请帮助他们解决。
- 确保他们穿轻便、宽松的棉质衣服。
- 确保他们在冰箱里备有冰袋，或者备有冰凉的湿布或毛巾。
- 考虑带他们去凉爽的地方，比如购物中心、图书馆或电影院。
- 提醒他们在清早趁着天气还不太热的时候做家务。
- 鼓励他们做一些比较轻松的室内活动，比如看书、缝纫、听广播。

2. 住宅环境

- 保证冰箱、冷冻箱、电扇和空调能够正常工作，并把空调设在“降温”档。
- 在早上趁着天气还不热的时候关上窗户、拉上窗帘、放下百叶窗和遮阳棚，特别是朝西的窗户。
- 做好安排，每当室外温度下降时（比如在晚上或清晨）就要保持房间或屋子通风；或者提醒受照顾者这么做。
- 鼓励他们在天气很热时尽量呆在家里最凉爽的房间。



关于摄入水份的说明

在暑天即使不觉得口渴，也必须摄入足够多的水份。以下形式的水份对于大多数人都是适合的：水、冰棒、稀释的果汁（1份果汁加4份水）或果汁饮料。对年纪较大或身体容易受到酷暑影响的人，应该因人制宜，向他们提出关于摄入水份的具体建议。最好是向全科医生咨询，这对那些需要限制液体摄入量的人来说尤为重要。

要检查摄入的水份是否足够，一个好方法就是观察尿的颜色。如果尿是浅白色的，说明摄入的水份足够。

酷暑过后要做什么

对于那些身体状况比较容易受到暑热天气严重影响的人，如果您要照顾、支持或帮助他们，我们在这里为您提供了一些做法。

1. 个人保健

- 跟受照顾者商量，看看在帮助他们度过夏天方面有哪些事情本来可以做得更好。
- 或许还可以跟他们的家人商量，必要时考虑如何给他们更多的帮助。
- 写下在下一次暑热天气来临的时候可以采取的改善措施。

2. 住宅环境

- 按照前面几页的清单逐项检查，看看受照顾者所住的房子或者公寓可以从哪些方面加以改善，将这些记下来。

第六章

跟炎热相关的疾病

在炎热天气下生病的人，大多数原来就有慢性病，由于炎热而病情加重。这是因为炎热天气给身体施加了很多压力。此外，在炎热天气中很容易脱水（身体失去过多的水份）。如果人体脱水，或者由于出汗而失去过多的盐份，就可能发生热痉挛或热衰竭。如果开始出现体温过高，则可能会中暑。

无论哪一种跟炎热相关的疾病，最好的预防方法就是喝足够多的水，并且尽可能保持凉爽。

脱水

轻至中度脱水会使心跳加快，并由于体液不足而减少出汗。

症状	处理措施
<ul style="list-style-type: none">• 头晕• 疲劳• 烦躁• 口渴• 尿液呈鲜黄或深黄色¹• 食欲不振• 昏厥	<ul style="list-style-type: none">• 让患者喝足够的水或稀释的果汁（一份果汁兑四份水）；不要喝茶、咖啡或酒精；• 将患者转移到阴凉处，最好是有空调的地方；• 如有可能，可以征得本人同意，用装了清水的喷水瓶来降低患者体温；• 如果患者感到不适，应该安排他们去找全科医生看急诊，或者就近送他们去医院急诊部检查，或者叫救护车。

¹ 请参见“备查资料”的“尿液颜色表”。

热痉挛

热痉挛通常发生于那些在暑天进行激烈活动（如体育运动、园艺等）而大量出汗的人身上。出汗导致身体失去盐份和水份。肌肉内的盐份过低可能是导致热痉挛的原因。热痉挛也可能是热衰竭的一个症状。

症状	处理措施
<ul style="list-style-type: none">肌肉疼痛或痉挛	<ul style="list-style-type: none">停止所有活动，让患者躺在阴凉处，双腿稍微架高；让患者喝水或稀释的果汁（一份果汁兑四份水）；帮助患者用冷水淋浴或泡浴；按摩四肢以缓解痉挛，敷冰袋；建议患者在痉挛停止后不要继续进行数小时的激烈活动（因为这可能会导致热衰竭或中暑）；如果一小时后热痉挛还未停止，应该安排他们去找全科医生看急诊，或者寻求其他医疗建议。

热衰竭

热衰竭是人体由于在流汗时失去过多水份和盐份而出现的反应。最容易出现热衰竭的人包括老年人、慢性病患者以及在高温环境下工作或运动的人。如果热衰竭没有得到治疗，可能会发展为中暑。

症状	处理措施
<ul style="list-style-type: none">大量出汗（皮肤湿冷）皮肤苍白脉搏快而微弱呼吸快而浅肌肉无力或痉挛疲劳头晕头痛恶心或呕吐昏厥	<ul style="list-style-type: none">将患者送到阴凉处——最好是有空调的房间，然后让他们躺下；脱掉过多的衣服；让他们一小口一小口喝冷水；用冷水淋浴、泡浴或用海绵擦洗；在腋下、腹股沟、颈部或背部放置冰袋（或冷的湿布）以降低体温；如果症状加重或者持续超过一小时，应该安排他们去找全科医生看急诊，或者就近送他们去医院急诊部检查，或者叫救护车。

中暑

中暑的人，其体温控制出现障碍。当体温上升到高于40.5° C时，就会中暑。中暑是有生命危险的紧急情况，必须立刻采取急救措施，目的是尽快降低体温。

症状

- 体温突然升高
- 皮肤红、热、干燥（停止出汗）
- 舌头干燥、肿大
- 脉搏快
- 呼吸快而浅
- 极度口渴
- 头痛
- 恶心或呕吐
- 头晕
- 神智模糊、协调失常或言语不清
- 挑衅行为或怪异行为
- 意识丧失
- 抽搐或昏迷

处理措施

- **立即拨打 000 叫救护车；**
- 将患者移到阴凉处，让他们躺下并尽可能保持静止不动；
- 如果患者清醒并且能够饮水，让他们一小口一小口喝凉水；
- 用一切办法降低体温（用海绵吸冷水擦洗，用花园浇水的软管喷洒冷水，或者让衣服浸透冷水等）；
- 在腋下、腹股沟、颈部或背部放置冰袋（或冷的湿布）；
- 不能让患者服用阿司匹林或者扑热息痛，这些药不但无济于事，而且可能有害；
- 如果患者意识不清，请让他们侧卧（复原体位），并且确认他们能够正常呼吸；
- 必要时进行心肺复苏（CPR）。

第七章

备查资料

重要的电话号码

- 紧急情况：请拨 000
- 咨询暑天用药及其影响：请与受照顾者的全科医生联系
- 一般健康咨询：请拨打健康直线电话 1800 022 222。这是免费的 24 小时健康咨询电话，由注册护士提供专业健康咨询（这是新州政府的健康咨询电话，用固定电话拨打是免费的。）

网上资源

请访问我们的网站：

<http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>。

在该网站可查阅下列资料：

- 有关暑天健康的更多资料
- 原住民家庭专栏
- 暑天保健知识传单
- 下载这本《如何帮助受照顾者在暑天保持健康》手册。除了英文版之外，还有阿位伯文、繁体中文、简体中文、韩文、越南文和意大利文等6种版本。

尿液颜色表

该尿液颜色表可以让您知道一个人是摄入了足够水份，还是处于脱水状况（身体失水过多）。

您是否摄入了足够的水份？



- 严重脱水
- 立即喝一大瓶水



- 脱水
- 现在就喝2至3杯水



- 轻微脱水
- 现在就喝一大杯水



- 不缺水——已摄入足够的水份
- 用同样的速率继续摄入水份

注意！如果您正在服用单一维生素补充剂或者复合维生素补充剂，那么补充剂中的某些维生素可能会改变尿液的颜色——使之变成鲜黄色或变色，时间可达数小时之久。

