



與熱相關的疾病 Heat-related Illness

甚麼是與熱相關的疾病？

過多熱量有損健康。身體聚積熱量的速度比散熱速度快，便會導致與暑熱相關的疾病。幾乎所有的與熱相關的疾病均可預防。

這類疾病會導致虛弱、方向障礙和極度疲乏。在嚴重的情況下，還會引發中暑。中暑是一種足以危及生命的緊急狀況。如果您沒有攝入足夠液體以保持水分充足，熱量對人體造成的影響會更嚴重。

與熱相關的疾病是由甚麼引起的？

健康人的體溫一般保持在 37°C (98.6°F) 左右。當體溫升高時，身體便會通過增加流向皮膚的血流以及流汗來散熱。這樣，身體便會冷卻，恢復正常體溫。

處於高溫環境中，會使體溫上升。高溫環境包括炎熱天氣下的車輛或帳篷內部、烈日照射下的房屋頂層、熱水浴缸或桑拿，以及戶外直接受到陽光照射。

身體無法正常降溫時，便會引發與熱相關的疾病。如果長期暴露於高溫下（室內或室外）或者在炎熱天氣中從事劇烈的體育運動，就會引發此情況。

大多數與熱相關的疾病發生在沒有空調降溫的室內環境中。當室外炎熱持續幾日，熱量會在室內積聚並帶來危險。

如果您在戶外或在炎熱的封閉環境中工作，您也可能在工作場所出現與熱相關的疾病。這類工作場所包括：糕餅店、廚房、洗衣房、鍋爐房、鑄造廠和冶煉廠、礦井和部分製造廠。

與熱相關的疾病有何症狀？

與熱相關的疾病會出現輕微至嚴重的各種症狀，包括：

- 皮膚發白、變涼、濕潤
- 大量出汗
- 肌肉痙攣

- 出疹
- 腫脹，尤其是手腳部位
- 乏力和虛弱
- 暈眩和 / 或昏厥
- 頭疼
- 噁心和 / 或嘔吐
- 尿量減少或尿液顏色很深
- 心率加快、急促的淺呼吸
- 發熱，尤其是核心體溫達 39°C (102°F) 以上
- 迷惘、精神警覺度減弱
- 皮膚發紅、發熱和乾燥（在中暑晚期階段出現）
- 痙攣抽搐
- 失去知覺 / 昏迷

哪些人患與熱相關的疾病的風險較高？

如果未能轉移至涼爽的室內環境，部分人士患熱相關疾病的風險會增加，包括：

- 65 歲以上的人士，他們的散熱功能較低，對高溫的感知和反應能力也較弱
- 獨居或與社會隔絕者
- 患有糖尿病、心臟病或呼吸系統疾病等慢性疾病的患者
- 患有精神疾病的病人，例如精神分裂症、抑鬱症或焦慮症
- 有物質使用障礙的人士
- 身體或精神存在殘疾的人士，包括行動不便和認知障礙
- 在高溫環境下從事劇烈鍛煉或工作的人士
- 懷孕人士

- 嬰兒和未滿 4 歲的兒童依賴於成人的照顧，以確保其身處舒適環境，並為他們提供充足的液體
- 導致患與熱相關的疾病風險增加的其它因素包括：

- 在炎熱天氣下沒有攝入足夠水分
- 體重增加
- 身體鍛煉不足
- 使用部分藥物，例如利尿劑或去水丸，以及部分精神藥物等
- 飲酒或使用其他物質
- 曾發生中暑
- 環境濕度高

我如何才能預防與熱相關的疾病？

有許多方法能夠降低患與熱相關的疾病的風險，其中包括：

- 保持涼爽。您應留在有空調的室內，或用冷水洗澡或淋浴。當氣溫超過 30°C (86°F) 時，僅使用電扇可能不足以預防與熱相關的疾病的發生。謹記，防曬產品能夠防護陽光中的紫外線 (UV)，但不能防熱
- 經常留意長者、兒童和其他人，注意他們是否出現與熱相關的疾病的跡象，尤其是在室內溫度最高的晚上。確保他們保持身體涼爽，攝入大量液體。留意無法離家以及有情緒或精神健康問題而導致判斷力受損的人士
- 切勿將孩子、受撫養的成年人或寵物單獨留在停下的汽車內。當室外溫度為 34°C (93°F) 時，車輛內的溫度會在 20 分鐘內上升至 52°C (125°F)。保持車窗稍稍打開並不能保持車廂內溫度處於安全範圍
- 飲用大量液體。如果天氣炎熱，即使不感覺口渴，或您需要在較熱的天氣下活動，仍應攝入大量液體。如果您正在服用去水丸或需限制液體攝入量，請向您的醫護人員諮詢在炎熱天氣下應該喝多少水

- 將戶外活動安排在上午 10 點前或下午 4 點後，這些時段的紫外線輻射最弱
- 避免在濕熱環境中過度工作或運動。如果您必須工作或運動，應每小時攝入 2-4 杯的無酒精液體。注意休息非常重要，休息時應待在蔭涼的地方
- 避免曬傷。在裸露皮膚上使用防曬指數 (SPF) 30 或更高的廣譜防曬產品以及 SPF 30 的唇膏
- 穿著輕便、淺色、寬鬆的衣物，戴上寬沿帽，或用傘遮陽

輕微的與熱相關的疾病有哪些自行護理方法？

如果及早察覺，大多數輕微的與熱相關的疾病（亦稱熱衰竭）都可以在家中自行護理。立即採取行動開始為受影響者降溫。請注意，輕微的熱衰竭並不會影響精神警覺度。請諮詢醫護人員，瞭解有與熱相關疾病者在精神警覺度方面的變化。

輕微中暑的自行護理方法包括：

- 轉移至較涼快的環境中
- 用冷水淋浴或洗澡
- 穿著潮濕的襯衫或毛巾
- 飲用大量無酒精的冷藏液體
- 休息

如果您的症狀持續超過 1 小時、出現變化、加劇或令您擔憂，請聯繫醫護人員。如果您懷疑有人中暑，請致電 **9-1-1**，並繼續嘗試為其降溫，直到救援到來。

