



## 圍產期人士在極端高溫期之安全

### Safety for the Perinatal Population During Extreme Heat

在夏季的幾個月裡，隨著氣溫和濕度的上升，人會感到室外比平時更熱。當氣溫和濕度遠高於正常夏日的標準時，就會出現極端高溫。

極端高溫可影響任何人的健康，但在過去 6 週內懷孕或產子的人士可能面臨更高的風險，若其未能身處涼快的室內環境尤甚。通常在懷孕期間增加的體重會使身體在炎熱的天氣中更難以保持安全的體重——這可能導致與熱相關的疾病。

當室外溫度高時，室內的熱度亦會增加。長期處於 31°C 的室溫可以很危險。

極端高溫可能會增加妊娠相關的併發症風險。如果覺得家中太熱，可以的話請另找較涼快的地方暫避。

若您能保護自己免受極端高溫的影響，便可以降低這些風險。

如果您出現與熱相關疾病的徵狀或宮縮加劇，請務必聯絡註冊助產士、家庭醫生或產科醫生。您也可以隨時撥打 **8-1-1 HealthLink BC** 詢問註冊護士。

#### 您能做甚麼來保障安全？

##### 保持涼爽的環境

- 如果您有冷氣機（空調），請將之開動。低於 26°C 的氣溫對大多數人來說都是安全的
- 長期處於 31°C 的室內溫度可以很危險
- 購買數碼室內溫度計有助您知道家中是否變得太熱。
- 如果您家中沒有冷氣機，在家中太熱時可考慮到家中裝有冷氣機的朋友或家人中避暑。
- 前往當地的避暑中心或社區場所，如圖書館或商場
- 在家裡最涼爽的房間（即使不是臥室）裡睡覺
- 在炎熱的時分關上窗戶，將冷空氣留在屋裡
- 使用固定或活動的百葉窗、窗簾、毯子或床單遮蓋窗戶，以在白天遮擋陽光

- 如果夜間溫度下降，請打開窗戶讓冷空氣流入，但前提是保持安全
- 如果您有風扇，可用其促進房間裡的空氣流通。嘗試在風扇前面放置一盤冰。但請記住，當天氣非常炎熱時，使用風扇可能也無法降低您的體核溫度
- 關閉不使用的燈具和電子設備，以避免任何額外的熱量產生
- 盡可能減少使用烤箱或爐頭，因為這會將熱量散佈到家中

##### 保持身體涼爽及體內水分充足

- 喝大量的水和其它液體（每天大約 3 至 4 升水），母乳餵養者更應如此，即使您不感到口渴
- 避免飲用大量含咖啡因、糖或人工甜味劑、酒精的飲品
- 吃水果和蔬菜，它們的含水量很高，可以幫助您保持水分
- 洗個涼水澡或泡澡，或者試試用海綿擦身或足浴。您也可以使用小噴壺向自己噴灑凍水
- 試試使用冷敷袋或冷毛巾降溫水。您也可以穿著濕披肩或恤衫
- 使用弄濕的床單睡覺
- 如果您在戶外，請穿淺色、寬鬆、透氣的衣服並戴上太陽鏡和寬沿帽。儘管建議穿淺色衣服來保持涼爽，但它的防曬保護不如深色衣服有效
- 使用具有廣譜防曬效果且防曬係數（SPF）至少為 30 的防曬霜來保護裸露的皮膚
- 減少活動水平並避免劇烈活動

如果您餵哺母乳，請試著將咖啡因攝入量限制在每天 300 毫克（約 1<sup>1/2</sup> 杯咖啡）並禁止飲酒。

如果您在懷孕期間母乳餵養多個寶寶，請務必補充水分。除了全天正常喝其他飲品外，試著在每次餵奶時喝一杯不含酒精、低糖的冰涼飲品。

## 遠離熱源

- 如果您必須外出，請盡量待在涼爽的地方，如公園的大型陰涼區域或靠近大水域或大片樹木的地點
- 嘗試將活動（如預約）安排在涼爽的早晚時分，這可能會讓您在一天中最熱的時候能夠待在涼爽的地方
- 如果您在室外或沒有良好冷卻系統（如冷氣機）的環境中工作，請向醫療保健人員或工作場所安全主管查詢，瞭解有哪些措施可以降低您患有與熱相關疾病的風險

## 輕度至中度與熱相關的疾病有何徵狀？

輕度至中度熱相關疾病的一些徵狀包括：

- 煩躁易怒
- 口渴或口乾
- 即使在休息時心率仍很快
- 渾身不適
- 大量出汗
- 肌肉痙攣
- 熱疹或熱水腫（腫脹）
- 腫脹（尤其是手腳部位）
- 疲乏、虛弱及不適
- 感到暈眩或頭暈
- 頭痛
- 迷失方向
- 少尿且尿液顏色很深
- 體溫超過 38°C（100°F）以上
- 新出現的噁心，或與懷孕期間不同的噁心

有時，大多數輕度／中度與熱相關的疾病被稱為熱衰竭，如果及早發現，可以在家中治療。如果出現輕度／中度與熱相關疾病的跡象，請立即開始自行降溫。如果徵狀持續超過 1 小時、出現變化、加劇或令您擔憂，請聯絡醫護人員。如果您不清楚自己的症狀是否有問題，您也可以隨時致電 **8-1-1 HealthLink BC** 詢問註冊護士。

## 與熱相關的嚴重疾病有何徵狀？

與熱相關的嚴重疾病包括這些徵狀：

- 皮膚發熱、潮紅或泛白
- 不排汗
- 極度噁心和／或劇烈嘔吐
- 昏厥或喪失意識
- 心率加快、急促的淺呼吸
- 意識異常混亂、精神警覺度減弱
- 感覺昏昏欲睡
- 說話困難
- 身體協調能力出現異常
- 幾乎無尿且尿液顏色很深
- 體溫超過 39°C（102°F）以上

如果您懷疑自己或他人患有與熱相關的嚴重疾病，請致電 **9-1-1** 或當地緊急熱線，並繼續嘗試為自己或該人降溫直到救援到來。在等候救援到達時，使用以下方式冷卻身體：

- 把他們移到涼快的地方（可行的話）
- 除掉多餘的衣物；
- 把凍水、濕毛巾或冰袋包裹身體，尤其頸項、腋下及腹股溝

熱相關疾病也可能類似在妊娠或產後期的其它併發症。很多懷孕人士在懷孕早期都出現低血壓。炎熱的環境會把更多血液循環到皮膚表面以散掉多餘熱度，有機會令血壓更低。這可導致頭痛、暈眩甚至頭暈。有潛在症狀例如腎病或心臟病的人士，任何熱相關疾病的症狀可能會加重。

如果您有以下跡象，請即聯絡您的醫療保健人員或立即前往醫院：

- 胎動減慢
- 如廁後，陰道仍湧出水狀液體或血液
- 胃痛或胃痙攣，且不見好轉
- 後腰部異常疼痛或有壓迫感
- 走動、休息或溫水淋浴後，宮縮仍未消退
- 感覺有些不對勁

很多懷孕人士會出現假性宮縮（Braxton Hicks contractions）（或腹部時而收緊）。脫水情況惡化。炎熱天氣尚未顯示會導致早產。如果任何人的腹部收緊異常多，應該由其助產士、醫生或產科醫生檢查，這點仍然非常重要。

### 卑詩省高溫警報系統

卑詩省高溫警報及應變系統（簡稱 BC HARS）對兩類高溫事件作出定義——高溫警告和更危險的極端高溫緊急情況。當氣溫到達特定範圍時，警報便會被觸發，以啟動建議的應對措施。加拿大環境和氣候變化部發布警報，您可以在 [WeatherCAN 應用程式](#) 中設置將任何／所有預先選擇地點的高溫警告通知推送到智能手機。

### 更多資訊

更多有關極度高溫的資訊，請參閱：

[https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc\\_extreme\\_heat\\_guide.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf)

更多有關與熱相關的疾病的資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #35 與熱相關的疾病](#)
- [HealthLinkBC File #35b 極端高溫期間嬰幼兒的安全](#)

有關孕期應限制或避免攝入的飲食的更多資訊，請參閱：

- [寶寶的最佳機會](#)
- [HealthLinkBC Files #38d 懷孕與飲酒](#)

有關早產現象的資訊，請瀏覽：

- [HealthLink BC File 早產現象](#)

---

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。