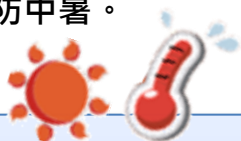




香港位於華南沿岸，夏季經常出現高溫天氣。單在7月及8月的第1個星期，天文台已先後3次發出長達6天的酷熱警告訊號。天文台指出，當最高氣溫超過30°C，中暑個案便會顯著上升。在今年「大暑」當天，更有最少5人懷疑中暑而需由救護車送院治理。因此市民應採取預防措施，以防中暑。

健康焦點



更多資訊

在潮濕、酷熱的環境下可引致「受熱衰竭」或「中暑」

	原因	危險程度	嚴重情況
受熱衰竭	身體大量出汗而流失過多水份及電解質		若處理不當，可惡化為「中暑」 <u>應盡快降溫</u>
中暑	調節體溫的機能失衡，身體未能正常排汗散熱，以致體溫上升		可導致器官損害，嚴重可致死亡 <u>應速送醫院</u>

★ 想知更多中暑的急救處理方法？請瀏覽「香港紅十字會健康之友通訊」：
http://www.redcross.org.hk/hc_s_files/C1.2-07.pdf

★ 除了預防中暑外，亦應做足防曬措施，以防曬傷。想知更多有關紫外線對人體的影響及預防曬傷的資訊？請瀏覽「香港紅十字會健康之友通訊」：
http://www.redcross.org.hk/hc_s_files/hf_news/HFNew_2011summer.pdf

★ 參考資料 / 有用資訊：
香港天文台
<http://www.hko.gov.hk/wservice/warning/coldhotc.htm>
衛生防護中心
http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2530&HTMLorText=0



中暑與受熱衰竭徵狀比較

中暑

- 皮膚乾燥、潮紅
- 體溫 $\geq 41.1^\circ\text{C}$
- 無汗
- 脈搏急促
- 頭痛、暈眩或神志不清



受熱衰竭

- 皮膚濕冷
- 臉色蒼白
- 體溫可能正常 (但通常不會高過40°C)
- 出汗
- 脈搏快而弱
- 肌肉抽筋

伙伴協作

您還可以聯絡我們，協作更多健康推廣活動...

- 急救系列健康講座
 - ① 家居安全及急救
 - ② 環境造成之傷害及急救處理
 - ③ 運動創傷及急救處理
- 「安健家居·急救有法」長者培訓工作坊2011-2012 (對象:60歲或以上長者)
- 其他活動合作，請聯絡項目主任葉小姐: 3103 4019





預防中暑之注意事項

請經常留意天氣警告，在天氣炎熱的日子，注意以下事項：

進行戶外活動時：

應：

- 帶備及補充足夠水份，以防出現脫水現象
- 劇烈運動或戶外工作前喝水，讓新陳代謝系統有足夠的水份應付之後的消耗
- 穿淺色、寬鬆及通爽的衣服
- 戴上潤邊帽或撐傘
- 帶備防中暑的小工具，如手提小風扇，以助隨時生風散熱
- 在早上或黃昏後進行戶外活動
- 適當時在陰涼處休息
- 不時以濕毛巾抹面及頸，幫助降低皮膚的溫度
- 在高溫下工作**15至30分鐘**已可流失大量水分，應經常小休及補充水分
- 當出現缺水、休克迹象時，應立刻走到陰涼的地方休息，飲適量的水，若情況持續，應速送醫院

不應：

- 進行劇烈運動
- 進行長程的登山或遠足等活動
- 長時間留在停泊的汽車內
- 喝含咖啡因(例如：茶或咖啡)和酒類等利尿飲品
- 使用火酒、冰塊或冰水抹身，因為火酒會傷害皮膚，冰水會令毛孔收縮，阻礙身體散熱

在室內：

應：

- 利用風扇、空氣調節或打開窗戶，以保持室內通爽涼快

不應：

- 進食太熱的食物或喝過熱的飲料

****以上內容只作參考用途****



中暑及受熱衰竭之急救處理方法

中暑

1. 移離患者至陰涼處
2. 維持：
A - 氣道暢通
B - 呼吸
C - 血液循環
3. 盡快為患者降溫：
 - 除去衣物
 - 先向患者灑水，再用扇撥涼或吹風扇以助水份揮發
 - 可用濕有冷水的海棉連續抹身
 - 在兩邊腋下及腹股溝放置濕有冷水的海棉
 - 如情況許可，將患者安置於冷氣房
4. 速送醫院

注意處理的速度比處理方法更重要

受熱衰竭

1. 移離患者至陰涼處
2. 除去患者衣物和用扇降溫，但若患者出現震顫，應立即停止並遮蓋保暖
3. 若患者清醒，應給予飲料以補充水份及鹽份
4. 若患者神志不清，可將雙足承高約15-30厘米，以幫助血液流回心臟，並速送醫院

****以上內容只作參考用途****