



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」

★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](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](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](http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2530&HTMLorText=0)

受熱衰竭

原因  
身體大量出汗而流失過多水份及電解質



危險程度  
嚴重情況  
若處理不當，可惡化為「中暑」  
應盡快降溫

中暑

原因  
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



危險程度  
嚴重情況  
可導致器官損害，嚴重可致死亡  
應速送醫院



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、寬鬆及通爽衣物
- 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\*\***