



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

炎夏之健康問題



NEWS

衛生署衛生防護中心於五月二十二日提醒，由於天氣酷熱，市民應採取適當措施，預防中暑及曬傷。發言人解釋：「進行消耗體力的戶外活動時，應避免飲用含咖啡因的飲品，例如咖啡和茶，以及酒精類飲品，以免增加水份經泌尿系統流失的速度。」發言人補充：「過胖人士、病人包括心臟病或高血壓病人、長者及小童均較易中暑，他們應特別注意。」

衛生防護中心

熱抽筋



在酷熱天氣下，傷病者因大量出汗而流失水份及鹽份，但又不能得到充分的補充導致。

徵狀：疲倦、肌肉抽筋、暈眩

處理方法：

1. 移離傷病者至陰涼處
2. 補充水份和鹽份
3. 按摩或拉展抽筋之肌肉
4. 冷敷抽筋之肌肉



熱衰竭

在潮濕悶熱的環境下，由於身體散熱時皮膚表面血管擴張而減低血液循環的流量，加上出汗時流失大量水份及鹽份，引至血液循環不足夠提供基本的養分給予身體器官，導引休克。若未能及時察覺或處理不當，傷病者情況可惡化為中暑。

徵狀：

- 皮膚濕冷、面色蒼白、出汗
- 體溫可能會上升(但一般不會高過40度)
- 非常口渴、疲倦、四肢乏力、肌肉抽筋
- 暈眩或短暫神智不清
- 脈搏急促及微弱

處理方法：

1. 移離傷病者至陰涼處
2. 除去傷病者衣物和用扇降溫，如傷病者體溫過高，可參照中暑者之處理方法替傷病者降溫。但若傷病者出現震顫，應立即停止並遮蓋傷病者保暖
3. 若傷病者清醒，應給予飲料以補充水份及鹽份
4. 若傷病者神志不清，應依照休克處理，並安排盡快送院治理





中暑

由於傷病者長時間處於非常酷熱及濕度高的環境，**損壞中樞神經系統控制體溫的功能**，例如未能利用出汗散熱，**體內過量之熱力無法散發而導致體溫上升**。中暑可以導致多個系統組織和器官受損，甚至死亡，所以需要緊急治療。

徵狀：

- 逐漸減少甚至**停止出汗**
- **皮膚變得乾燥、潮紅**
- **體溫上升，可達至41.1度或以上**
- 脈搏急促及微弱、呼吸亦逐漸加快
- 感到頭痛、暈眩或神志不清甚至不醒人事



處理方法：

1. 移離傷病者至陰涼處
2. 維持「氣道暢通」、「呼吸」、「血液循環」
3. **盡快為傷病者降溫：**
 - 除去衣物
 - 先向傷病者灑水，再用扇撥涼或吹風扇以助水揮發
 - 可用濕有冷水的海綿連續抹身
 - 有兩邊腋下及腹股溝放置濕有冷水的海綿
 - 如情況許可，將傷病者安置於冷氣房
4. **速送醫院**
5. 密切注意傷病者對降溫之反應

預防熱抽筋/熱衰竭/中暑

- ✓ 避免長時間於酷熱和潮濕的環境下工作或運動
- ✓ 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
- ✓ 帶備預防中暑的小工具，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份，應經常小休及補充水份
- ✓ 當出現缺水、休克跡象時，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

參考資料：

- 香港紅十字會急救手冊

以上資料只供參考

更新日期: 2018年5月23日



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest