



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

低溫症誘因



當人體的核心（主要器官）溫度於攝氏35度或以下，便可界定為低溫症。

低溫症的常見患者包括：



• 濫用藥物或酒精者



• 遇溺者



• 年長者



• 初生嬰兒

低溫症的誘因：

外在因素：

- 長久浸在冷水中
- 禦寒衣物不足
- 長期暴露在寒冷的環境

個人及生理因素：

• 年老衰弱

長者行動緩慢，活動能力降低，新陳代謝及循環也會減緩，加上皮下脂肪減少，血管收縮，調節體溫的功能便會喪失，因而發生低溫症狀。

• 疾病

患有長期病患的人士，特別是患有糖尿病、心血管問題、甲狀腺功能減退等，因較缺乏調節體溫的能力，體內在製造熱能方面有所障礙，因而比一般正常人更容易引起低溫症。

• 飲酒/酗酒

很多人都會以為在覺得寒冷時，喝一點酒有助暖身，因此有禦寒的作用。但事實上，酒精會讓皮膚的血管擴張，讓體溫的散熱速度加快，反而會讓體溫迅速降低，就有可能引起低溫症。



低溫症的徵狀：

- 患者申訴有難忍耐之寒冷感覺
- 皮膚蒼白
- 觸摸患者時有異常寒冷的感覺
- 顫抖(低過32°C便停止)
- 反應遲鈍，肢體感覺麻木
- 呼吸、脈搏減弱及減慢
- 清醒程度下降



處理方法

1. 小心安置患者在室內
2. 若患者清醒，可給予高熱能飲品
3. 除去濕衣物，蓋毯保暖
4. 速送醫院

注意事項：

- 防止傷病者繼續失去熱能，要利用傷病者自己的熱能升高體溫



- 如**仍有顫抖**，可用普通衣服、被毯或金屬箔毯蓋著傷病者
- 如**沒有顫抖**，用暖毯、電熱毯、暖水袋或暖包更佳
(須以薄毛巾或衣服分隔傷病者身體和暖包，避免灼傷皮膚)

- 人事不省傷病者，維持「ABC」，若有需要應施行心肺復蘇法

預防低溫症：

- 穿着適當的保暖衣物
- 避免長時間暴露於寒風之中
- 避免在低溫環境弄濕身體，或濕身後要趕快弄乾



參考資料：

- 衛生署網頁
- 香港紅十字會急救手冊

以上資料只供參考
更新日期: 2018年12月24日



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest