

香港紅十字會 醫護服務部

五星健康五星家

地區伙伴健康快訊

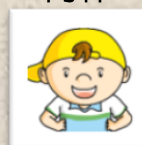


酷熱天氣防中暑

正值八月，天氣酷熱，在高溫環境底下，我們的身體可以如何作出調節呢？當環境溫度過高，人體又會有哪此反應，引起不適呢？遇到這些情況我們該如果處理？就讓今期「快訊」一一為大家討論一下！

「五星健康五星家」團隊之聊天室 ☆

服務幹事
阿森



09:40am ✓✓



天時暑熱，氣溫每日都有差不多30幾度，留係室外耐少少都流晒汗呀！

經理Eric



係呀阿森，不過其實流汗都係好事黎架，可以幫你加快散熱咁嘛！



09:45am ✓✓

09:46am ✓✓

Eric就講得啱喇！喺咁熱嘅天氣底下，人體機能係會自然咁作出一啲生理調節黎幫身體降低體溫，例如增加排汗同呼吸次數。

護士
何姑娘



服務幹事
阿森



但係我曾經試過熱到個人好頭暈啲，仲有啲想嘔嘅感覺呀！



09:47am ✓✓

09:49am ✓✓

咁阿森你所講嘅情況就嚴重啲喇！呢啲係熱衰竭嘅徵狀黎架！當環境溫度過高，生理調節再唔能夠有效咁控制體溫嘅時候，就會產生熱衰竭或甚至中暑等情況。



護士
何姑娘



經理Eric



咁熱衰竭定係中暑比較嚴重呢？

09:50am ✓✓

熱衰竭係因為人體流失過量水份同電解質所引致，徵狀包括頭暈、皮膚濕冷、噁心、抽筋等。但如果處理不當，令體溫升至攝氏41度或以上，患者就會出現中暑的徵狀包括無汗、皮膚乾燥潮紅、昏迷等現象。呢個時候，如果唔及時幫助患者降溫、進行急救同送院，就有機會有生命危險架喇！

護士
何姑娘



09:51am ✓✓

「五星健康五星家」團隊之聊天室 ★

服務幹事
阿森



咁嚴重？如果真係遇到呢種情況，我地可以點做呀？

09:52am ✓✓



如果遇到有人懷疑係**熱衰竭**，我地要先移佢去**陰涼嘅位置**，**除去佢多餘嘅衣物**，**盡快幫佢降溫**。如果佢清醒就要俾佢**補充水份、鹽份同電解質**喇！

護士
何姑娘



09:53am ✓✓

服務幹事
阿森



如果**熱衰竭**處理得唔好，就有機會變成**中暑**？



09:54am ✓✓

護士
何姑娘



係呀！如果懷疑有人中暑，就要盡快施行以下嘅步驟：

1. 移患者到**陰涼嘅地方**
2. 維持氣道暢通、呼吸同血液循環
3. 可除去患者衣物、向患者灑水以助降溫同埋用扇撥涼或吹風扇以助水份揮發。亦可用濕有冷水嘅海棉連續抹身或喺兩邊腋下同腹股溝放置濕有冷水嘅海棉。如可以，最好將患者安置喺有冷氣嘅房間喇！
4. 最重要係盡快**送患者到醫院求醫**



09:55am ✓✓

經理Eric



哎吔，既然咁嚴重，大家都要好似我咁，喺從事戶外工作或者戶外活動前，做足預防中暑嘅措施，例如：**經常補充足夠水份**；穿著淺色、寬鬆及通爽嘅衣物；戴上潤邊帽或撐傘；帶備防中暑嘅小工具，如手提小風扇等。最好當然係喺早上或黃昏後先進行戶外活動啦！如果地區團體想知多啲有關嘅資訊，可以聯絡我地嘅健康教育主任何姑娘，電話係**3103 4067**，電郵係 chep@redcross.org.hk，佢可以提供更多資料俾大家架！

09:56am ✓✓

參考資料：http://www.cheu.gov.hk/b5/info/accident_06.htm

好消息



香港紅十字會醫護服務部的**Facebook**專頁已正式運作。我們將通過不同的急救謬誤及生活冷知識，使急救及健康推廣變得更大眾化。當然，大家的支持亦是最重要的一步！請即登入**Facebook**專頁www.facebook.com/HKRC.Health 俾個

Like

啦！

www.facebook.com/HKRC Health

