



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 炎夏防中暑



夏季開始，本港今年最高溫紀錄屢創新高，但原來有「熱夜」日數也有可能靜悄悄破紀錄。《香港01》翻查資料，截至昨日（20日），本月已有9日熱夜，若天文台預測準確，未來8天的最低氣溫達28度，本月最少有17日熱夜，成133年來最多熱夜的6月。

2017-06-21

在酷熱的天氣下，加上潮濕、空氣不流通等因素，很容易會令身體散熱機能受影響，引致中暑。

## 中暑徵狀：

- 傷病者會逐漸減少甚至**停止出汗**
- **皮膚乾燥、潮紅**
- **體溫上升，可達至41.1°C 或以上**
- 脈搏急促
- 感到頭痛、暈眩或神志不清



## 中暑緊急處理

1. 移離傷病者至陰涼處
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
5. 密切注意傷病者對降溫之反應



\*注意處理的**速度**比處理方法更重要\*

在天氣炎熱的日子，應注意以下事項：

## 在室內

### 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

### 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



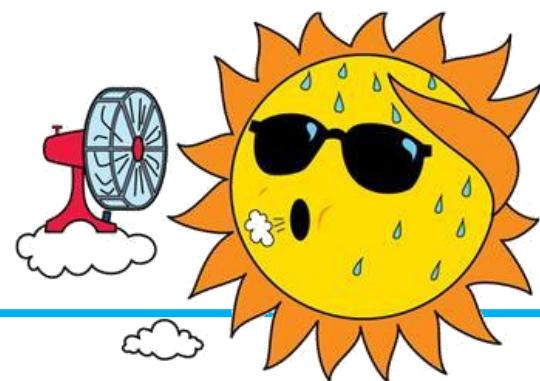
## 在室外

### 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



參考資料：

- <http://www.info.gov.hk/gia/general/201706/23/P2017062300299.htm>
- <http://www.hko.gov.hk/wservice/warning/coldhotc.htm>
- 香港紅十字會急救手冊

以上資料只供參考

更新日期: 2017年6月29日

