

防範熱浪：個人健康和安全的預防性指南

在本頁中您將瞭解到：

- 什麼是熱浪？
- 高溫天氣期間
- 飲用充足的水分
- 補充鹽分和礦物質
- 穿著適當和使用防曬霜
- 謹慎安排戶外活動
- 稍安勿躁
- 留在涼室內
- 相互照料
- 關注高危人群
- 適應環境
- 利用常識
- 酷暑環境下的急救措施
- 中暑
- 熱衰竭
- 熱痙攣
- 曬傷
- 痲子

儘管高溫導致的死亡事故和疾病是可以預防的，但每年還是有許多人死於高溫天氣。從 1979 年到 1999 年，美國地區由於高溫天氣導致的直接死亡人數達 8,015 人。在這期間，美國死於熱浪的人數比死於颶風、雷電、龍捲風、洪水和地震人數的總和還要多。僅在 2001 年就有 300 人死於熱浪的襲擊。

當身體在熱浪中無法進行均衡調節並適當降溫時，就會導致與高溫相關的疾病。身體通常可透過排汗達到降溫目的。但在某些環境下，僅僅出汗是不夠的。那時，人體的溫度迅速升高。體溫過高可能會損害大腦或其他重要器官。

在酷熱的天氣中，某些因素就會影響身體的自我降溫能力。當周圍濕度過高時，汗液便不易蒸發，從而妨礙身體快速地釋放熱量。其他相關的危險因素還包括年齡、肥胖、發燒、脫水、心臟病、精神病、空氣閉塞、日曬，以及服用處方藥物和酒精。

不過高溫致死的事是可以防止的，因此人們要瞭解哪些是高危人群，以及採取什麼措施可預防高溫相關的疾病或死亡事故。老年人、嬰幼兒、患有精神疾病或慢性病的人屬於高危人群。但是，如果在炎熱天氣中進行高強度的體力運動，即使是年輕力壯的人也可能會死於高溫。使用空調是抵禦高溫相關疾病和死亡事故的最佳途徑。如果家裏沒有空調，則可以到帶有空調的公共場所，降低患上高溫相關疾病的風險。

在運動場所或建築工地進行夏季活動時，必須採取響應措施降低體溫，維持身體的冷熱平衡，防止患上與高溫相關的疾病。本手冊將告訴您如何預防、辨別和應對與高溫相關的健康問題。

什麼是熱浪？

在連續的幾個星期內，若當地的氣溫維持在比其平均高溫天氣的狀況高出 10 度以上時，這樣的天气稱為熱浪。當高氣壓“籠罩”在地面上空形成近似混沌的大氣環境時，就會出現潮濕悶熱的天气，增加人體因高溫而帶來的不適。而過於乾燥和高溫的天气狀況則可能引發沙塵暴及較低的能見度。當降雨量在長時間內不夠充分時，將會發生乾旱。熱浪伴乾旱是一種非常危險的天气類型。

高溫天氣期間

爲了保護您的身體健康，在高溫天氣期間，請記住要保持涼爽，應用經驗常識抵禦高溫。以下是一些重要方法：

飲用充足的水分

在炎熱天氣中，不論您的活動強度如何，都需要增加水分的攝入量。不要等到口渴時再去喝水。在高溫環境中進行高強度的運動時，要保證每個小時飲用兩到四杯（16-32 盎司）涼水。

警告：如果醫生告誡您在平時節制飲水，或是您正在服用液態藥劑，請先確定您在天熱時可以飲用多少水分。

不要飲用含酒精或高糖份的飲料—它們實際上將使您流失更多的水分。也要避免飲用過冷的水，因爲它們可能導致胃部抽筋。

補充鹽分和礦物質

大量出汗會使身體喪失鹽分和礦物質。它們是您身體所必須的，應該及時補回。如果一定做運動，應該每小時飲用兩到四杯不含酒精的低溫飲料（水）。運動飲料往往可補充您在流汗時遺失的鹽分和礦物質。但是，如果您維持著低鹽飲食，在飲用運動飲料或服用食鹽片劑前應徵求醫生的意見。

穿著適當和使用防曬霜

在家時可盡量少穿衣服。可穿著輕便、淺色並寬鬆的衣物。日曬會影響身體的自我降溫能力，並引起體內水分的流失。也會導致皮膚灼痛和曬傷。如果一定到戶外去，爲了儘量避開太陽，應該戴上寬邊帽（亦可使您涼爽一些）和太陽眼鏡，在出門前 30 分鐘使用 SPF 15 或更高規格的防曬霜（高效產品上通常會標明“廣效(broad spectrum)”或“UVA/UVB 保護”）。請根據使用說明書持續塗抹。

謹慎地安排戶外活動

如果一定到戶外去，活動最好安排在早上或晚間。不時地前往蔭涼處避暑，讓身體的恆溫機制發揮效能，調節體溫。

稍安勿躁

如果您不習慣在高溫環境中工作或運動，開始時請放慢速度，然後再循序漸進。如果在高溫下工作時心臟感到不適同時伴有氣喘，務必停止所有活動。尤其當感得頭昏眼花、全身無力或暈厥時，應到蔭涼的地方休息。

留在涼室內

請儘量留在室內，如果可能，應呆在有空調的地方。如果家中沒有空調，可到大型購物中心或公共圖書館—即使呆幾個小時也可以，這樣當您回到高溫環境中時有利於維持身體的涼爽狀態。可致電當地的衛生部門詢問當地是否有避暑場所。使用電風扇可緩解高溫，但當溫度高達 90 華氏度時，單單風扇則不能防止高溫的相關疾病。洗涼水澡或呆在有空調的地方是保持清爽的好方法。儘量少用爐灶，使家中的溫度保持在較低的水平。

相互照料

在高溫環境中工作時，請在同事之間相互留意對方的健康狀態。由高溫導致的疾病可以使人變得神智不清。如果您在 65 歲以上，在熱浪侵襲期間應讓朋友或親戚每天與您聯絡兩次，瞭解您的狀況。如果您知道某人屬於這個年齡段，請至少每天瞭解兩次他們的情況。

關注高危人群

雖然每個人在任何時候都可能患上與高溫相關的疾病，但某些人比其他人處於較高的危險中。

- 嬰兒和 4 歲以下的兒童對高溫反應較為敏感，他們只能靠他人來調節環境以及提供足夠的水分。
- 65 歲以上的人群對熱浪往往不能進行有效地抵禦，身體也不大能感覺到溫度的變化並對此作出反應。
- 超重人群由於在體內積累了過多的熱量，因而更容易患上與高溫相關的疾病。
- 過度勞累或運動的人群由於脫水情況也易患與高溫相關的疾病。
- 如果身體本身存在疾病，尤其是心臟病或高血壓，或服用某些藥物（例如抗抑鬱、失眠或治療循環系統疾病的藥物）時，人容易受到熱浪的影響。

每天務必至少走訪那些高危人士兩次，仔細觀察他們是否有熱衰竭或中暑的症狀。對嬰幼兒則應該更加頻繁地照料。

適應環境

應該認識到任何突發性的溫度變化（例如初夏的熱浪）都將對您的身體形成衝擊。在適應這些高溫環境之前，如果適當地限制體力活動，您將具有更強的耐熱能力。如果到較熱的地方旅行，應先花幾天時間去適應當地氣候，不要立即進行激烈運動，應逐步有序地展開。

利用常識

記住要保持清爽的感覺，同時利用經驗常識：

- 避免食用過熱的食物和暴食 — 這會增加您體內的熱量。
- 飲用充足的水分，補充身體的鹽分和礦物質。
- 給嬰幼兒應穿著透氣、寬鬆的衣物，用帽子或傘掩護他們的頭部。
- 儘量避免正午期間的日照，減少呆在暴曬地點（如海灘）的時間。
- 不要將嬰幼兒或寵物遺留在的汽車內。
- 為寵物提供充足的新鮮水源，將水放在蔭涼處。

[返回至頂部](#)

酷暑環境下的急救措施

即使短時間地呆在高溫環境亦可能導致嚴重的健康問題。在天熱期間運動過度、在太陽下或過熱的地方呆的時間過長都會導致與高溫相關的疾病。瞭解中暑和暴曬過度的症狀，準備好急救措施。

中暑

中暑時身體無法對其溫度進行自我調節。體溫急速上升，排汗功能失效，身體無法自行降溫。體溫可能在 10 到 15 分鐘內上升到 106°F 或更高。如果不及時提供急救措施，中暑可能導致死亡或終身殘疾。

辨別中暑症狀

中暑的症狀因情形而異，但往往包括以下幾種：

- 體溫非常高（經口腔測量的溫度在 103°F 以上）
- 皮膚泛紅、發熱而且乾燥（不出汗）
- 脈搏急促、強烈
- 悸動式頭痛
- 眩暈
- 噁心
- 視力模糊
- 神智不清

該如何做

如果發現相應症狀，您應採取生命急救措施。叫人求助急救醫務人員後，應該立即幫患者降溫。按下列步驟執行：

- 將患者置於蔭涼處。
- 用一切辦法幫患者快速降溫。例如，將患者浸泡在涼水缸中；給患者澆涼水；用軟管給患者噴淋涼水；用吸滿涼水海綿擦拭患者；如果是環境濕度較低，可將患者用涼濕的床單包裹，並用力向他或她扇風。
- 測量體溫同時繼續降溫，直到體溫降至 101-102°F。
- 如果急救醫務人員還未到來，應致電醫院急救室尋求進一步指示。
- 不要給患者飲水。
- 盡快地取得醫療救助。

由於中暑，有時患者的肌肉會出現抽搐失控。如果發生這種情況，不要讓患者傷害到其自身，不要在其口腔內放任何物件，也不要給患者飲水。如果出現嘔吐，應讓患者側躺，確保其呼吸道保持暢通。

[返回至頂部](#)

熱衰竭

熱衰竭是一種輕度的熱疾病，可在持續幾天置於高溫環境下和水分補充不足或失衡時發生。它是身體流失大量水分及汗液中鹽分後作出的反應。最容易患熱衰竭的是中老年人、患高血壓以及在高溫環境下工作或運動的人群。

辨別熱衰竭症狀

熱衰竭的症狀通常包括：

- 大量出汗
- 臉色蒼白
- 肌肉抽筋
- 疲勞
- 虛弱
- 眩暈
- 頭痛
- 噁心或嘔吐
- 暈厥

皮膚可表現為清涼潮濕。患者的脈搏快而虛弱，呼吸急促短淺。如果熱衰竭未能得到及時處理，可以發展為中暑。如果出現以下任何情況，請立即尋求醫療救護：

- 症狀嚴重
- 患者有心臟病或高血壓

否則，可幫助患者冷卻下來；如果症狀惡化或持續 1 個小時以上，則應尋求醫療救護。

該如何做

有效的降溫措施包括：

- 按照醫師的指示，飲用不含酒精的清涼飲料
- 休息
- 洗涼水浴、浸洗或用海綿擦洗
- 呆在有空調環境中
- 穿著輕便的衣物

[返回至頂部](#)

熱痙攣

熱痙攣通常發生於那些劇烈活動時出汗過量的人群。出汗將使體內的鹽和水分虧空。肌肉缺少鹽分時會引起疼痛的抽筋症狀。熱痙攣也可能是熱衰竭的一個症狀。

辨別熱痙攣症狀

熱痙攣表現為肌肉疼痛或痙攣（通常發生於胃部、胳膊或腿部），它可能源於劇烈運動。如果您有心臟問題或維持著低鈉飲食，在發生熱痙攣時應尋求醫療救護。

該如何做

如果不需要醫療救護，則應採取以下步驟：

- 停止所有活動，到蔭涼處靜坐。

- 飲用清鮮果汁或運動飲料，在抽筋症狀消退後的幾個小時內不要繼續進行劇烈活動，因為繼續運動可能會導致熱衰竭或中暑。
- 如果在 1 小時內痙攣沒有消退，請尋求醫療救護。

[返回至頂部](#)

曬傷

應該避免在太陽下暴曬，否則會損害皮膚。雖然通常只是導致輕微不適並且在一周內即可康復，但許多嚴重曬傷的情況也需要醫療救護。

辨別曬傷症狀

曬傷的症狀眾所週知：皮膚變紅、疼痛，在日光照射後發熱異常。

該如何做

如果 1 歲以下的嬰兒發生曬傷情況，或有以下症狀，應諮詢醫生：

- 發燒
- 腫起的水泡
- 劇烈疼痛

此外，護理曬傷時應記住：

- 避免反復受到日光照射。
- 使用冷敷法或在涼水中浸泡曬傷部位
- 用補充水分的護膚品塗洗受傷部位。不要使用藥膏、奶油或油性物質。
- 不要擠破水泡。

[返回至頂部](#)

痱子

痱子是在潮熱天氣中因出汗過多而引起的皮膚過敏。任何年齡的人群都會發生，但是嬰幼兒最常見。

辨別痱子症狀

痱子看來像一排紅色的丘疹或小水泡簇。經常出現在頸部、胸上部、腹股溝、胸下部以及肘部等。

該如何做

處理痱子的最佳方法是留在涼爽和較為乾燥的環境中。保持患部的乾燥。上粉後感覺會舒適一些，但應避免使用軟膏或乳膏－它們會使皮膚持續溫濕，惡化症狀。

痱子的處理方法很簡單，通常不需要醫療救助。其他因高溫導致的問題可能更加嚴重。

本資訊由 [NCEH 的保健研究分所](#) 提供