

預防中暑

在炎熱高溫的環境中，當人體體溫上升時，身體機能會自然地作出一些生理調節來降低體溫，例如增加排汗和呼吸次數。但當環境溫度過高或直接曝曬於太陽下工作，同時空氣潮濕或不流通，穿著不透氣、透水的衣服，會使身體生理調節不能有效地控制體溫時，便會發生下列不同類型的中暑現象：

1. 熱昏厥---在高溫下，表面皮膚血管擴張，使供應大腦及身體各部份的血液減少，引致暈厥、皮膚濕冷、脈搏減弱；
2. 熱痙攣---身體過熱大量出汗，引發體內電解質失去平衡，特別是鹽份(氯化鈉)的大量流失，肌肉會出現抽筋痙攣；
3. 熱衰竭---處於高溫環境中，身體流失大量的水份及鹽份，影響心臟及血管功能，出現非常口渴、疲倦、四肢乏力、噁心、頭痛、暈眩或短暫神智不清、皮膚濕冷、面色蒼白、脈搏急速及微弱等徵狀；
4. 中暑高熱---長時間處於酷熱環境中，引致體內生理改變，影響中樞神經系統而失去體溫調節功能。患者會逐漸減少甚至停止出汗，皮膚變得乾、熱、潮紅、脈搏急速及微弱、呼吸亦逐漸加快、神智混亂甚至昏迷現象、體溫可高達攝氏 41 度，若不及時替患者降溫及進行急救，會造成不可逆的腦部損傷或死亡。

建議採取以下措施預防中暑：

1. 避免在酷熱天氣下作長時間的戶外活動，如可能，儘量選擇在早上或黃昏在戶外活動；
2. 在戶外活動時，應戴上潤邊帽、傘及穿著淺色、寬鬆及通爽的衣服；
3. 避免在濕熱環境下作長時間劇烈活動，在廚房等濕熱的工作環境，應使用風扇或把窗門打開使空氣流通；
4. 在酷熱環境活動時，必須以含電解質的飲品以補充因出汗而流失的水份，避免飲濃茶、咖啡等含咖啡因或含酒精的飲品；
5. 不應長時間留在停泊在室外的車子內，特別應避免不慎將老人、幼童留在停泊在室外的車子裡；
6. 肥胖、年老、幼童、孕婦、產婦、病患者等，要特別注意所處環境需保持通風和溫度適宜，避免在烈日下暴露過久。

若有任何不適，應立即向醫生求診。若情況嚴重，應立即撥打 999，將病人送醫院治療；在救護車到達前，儘快先將患者移往蔭涼通風的地方或有冷氣的房間，將患者頭部放低，解鬆衣物，以維持呼吸道的通暢；同時，要儘快為患者降溫，可以用濕毛巾擦拭或用冰塊擦拭身體，或用濕毛巾包裹著患者身體，用扇撥涼、吹風扇，直至患者甦醒為止。另外，清醒及沒有嘔吐者則可每隔 10 至 15 分鐘給予含電解質的飲料，如淡鹽水、礦泉水，但不宜給予含咖啡因的飲品，如咖啡、濃茶等。

