

## 包括中暑在內的暑熱疾病

暑熱疾病的範圍很廣，有些可能比較輕微，例如脫水或抽筋，有些則可能十分嚴重，比如中暑。炎熱還會使原有的許多病症加重。

最近更新日期：2013年7月31日

在澳大利亞，每年都有人因為炎熱的天氣和熱浪而生病、入院，有時甚至死亡。因此，每個人都應該瞭解暑熱疾病的徵兆和症狀，以便及時發現和治療受到影響的人。

要預防暑熱疾病，最好的辦法就是飲用足量的水，同時盡可能避免高溫。請牢記四個要點，從而讓您和他人在熱天都能保持健康。



### 什麼是暑熱疾病？

暑熱疾病包括脫水、中暑性抽筋、熱衰竭、中暑以及原有病症加重。如果您有諸如心臟病、糖尿病、腎病等病症，或者服用某些藥物，熱天可能會使病情加重。

### 暑熱如何影響人體？

人體的溫度必須維持在36.1至37.8攝氏度之間。如果體溫超出了這個範圍，就可能發生暑熱疾病。如果天氣很熱，人體的負擔就會加重，必須大量流汗來維持較低的體溫。如果環境濕度高，或者人體已經脫水，那麼流汗時就比較困難。

在高溫之下，原有的疾病可能會惡化（例如，使心臟病發作），可能會由於中暑未經治療而會造成嚴重的永久損傷（對大腦或其他重要器官的損傷），在極端情況下甚至造成死亡。

### 暑熱對健康有何影響？應該如何治療？

暑熱疾病包括脫水、中暑性抽筋、熱衰竭、中暑以及原有病症加重。在天氣炎熱時最常見的健康問題是原有病症加重。要預防暑熱疾病，最好的辦法就是飲用足量的水，同時盡可能避免高溫。

**脫水：**輕度到中度的脫水會加速心臟跳動，而且使可供排汗的體液減少。

**症狀：**

- 眩暈、疲勞
- 煩躁
- 口渴
- 尿色亮黃或深黃
- 食欲不振
- 昏厥

**如何急救：**

- 喝足夠的水或稀釋的果汁（果汁與水的比例為1:4），避免喝茶、咖啡或含酒精飲品。
- 移動到涼爽的地方，最好是有空調的地方。
- 如有可能，用噴水瓶噴水來降低身體溫度。
- 如果你開始感覺不適，請就醫。

**中暑性抽筋：**通常會影響那些因劇烈活動（如運動或園藝種植）而大量出汗的人。出汗會造成人體失去鹽分和水分。肌肉中鹽分含量低，就可能會造成中暑性抽筋，而中暑性抽筋可能是熱衰竭的一個症狀。

**症狀：**

- 肌肉酸痛
- 肌肉痙攣

**如何急救：**

- 停止一切活動，躺在涼爽的地方，腿微微抬起。
- 喝水或稀釋的果汁（果汁與水的比例為1:4）。
- 用涼水淋浴或洗澡。
- 按摩四肢以緩解抽筋，用冰袋冷敷。
- 在抽筋消退後，幾小時內不要再從事劇烈運動（用力可能會導致熱衰竭或中暑）。
- 如果情況未見好轉，應該就醫。

**熱衰竭：**這是人體對於汗液中的水分和鹽分過多流失所作出的反應。如果熱衰竭未加治療，則可能轉化為中暑。

**症狀：**

- 大量出汗（滋潤皮膚並降低溫度）
- 皮膚蒼白
- 脈搏率快而弱
- 呼吸淺而快
- 肌肉無力或抽筋
- 疲倦、眩暈
- 頭痛
- 噁心或嘔吐
- 昏厥

**如何急救：**

- 移到涼爽的地方，最好有空調，然後躺下。
- 脫掉過多的衣物。
- 飲用少量冷的液體。
- 用冷水淋浴、洗澡或用海綿擦身。
- 把冰袋放在腋下、腹股溝或頸部後方，給身體降溫。
- 如果症狀加重或沒有好轉，請即刻就醫，必要時請叫救護車。

**中暑：**是一種**危及生命的緊急狀況**，發生于體溫高於40.5攝氏度時，必須立刻急救，目的是儘快降低體溫。

### 症狀：

- 體溫突然升高
- 皮膚紅熱、乾燥（已停止出汗）
- 舌頭乾燥、腫大
- 脈搏快速
- 呼吸淺而快
- 極度口渴
- 頭痛
- 噁心或嘔吐
- 眩暈或意識模糊
- 協調性不好，或言語不清
- 攻擊性或怪異的行為
- 意識喪失、癲癇或昏迷

### 如何急救：

- **立即撥打000叫救護車。**
- 將患者挪至陰涼處，讓其躺下，儘可能讓其靜止不動。
- 如果患者仍然清醒、能夠飲水，那麼讓其飲用少量冷的液體。
- 千方百計降低體溫（用蘸涼水的海綿擦身，涼水淋浴，用花園水喉噴灑冷水，或者用冷水浸濕衣物）。
- 把冰袋放在腋下、腹股溝或頸部後方，以降低體溫。
- 不要讓患者服用阿司匹林或撲熱息痛；這些藥沒有幫助，反而可能有害。
- 如果患者沒有意識，讓其側臥（復原臥式），檢查他們能否正常呼吸。
- 必要時做人工呼吸。

## 哪些人風險較高？

每個人都在炎熱的天氣都需要注意，但有些人的健康由於炎熱而受到嚴重影響的風險較高。這些人包括：

- 超過75歲者
- 嬰兒、低齡兒童、孕婦或母乳哺育者
- 超重或肥胖者
- 不愛動的人
- 獨自生活、無家可歸或沒有社會援助的人。
- 在高溫環境下工作的人。
- 在高溫下劇烈運動的人
- 慢性病患者（例如，有心臟病、高血壓、糖尿病、腎病、心理疾病、癡呆、酒精和服用其他藥物）
- 急性病患者，例如有發熱症狀的感染或腸胃炎（腹瀉和/或嘔吐）。
- 服用某些藥物者（這些藥物的清單請見我們的網頁

[www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat](http://www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat)。

## 如何預防暑熱疾病？



## 補充資料

我們的網頁[www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat](http://www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat) 《暑天保健》）提供了下列方面的詳細資料：

- 如何在暑天保持健康
- 您和全家怎樣為炎熱天氣做好準備。
- 給照顧者的建議：對於健康受到炎熱天氣嚴重影響的風險較高的人，這部分內容給他們的照顧者提供了一些建議。
- 給父母的建議：在炎熱天氣如何照顧嬰兒和低齡兒童。
- 給原住民家庭須知
- 健康專業人士須知
- 英語和其他語言的更多資料

在新州，請撥打 1300 066 055 跟您當地的衛生部門交談。