

预防与炎热有关的疾病

Chinese Simplified

什么是与炎热有关的疾病？

人体不能适当地自我冷却下来时即会出现与炎热有关的疾病。人体一般可通过出汗自我冷却，但有时单靠出汗还不够，因此体温会不断上升。

炎热引起的疾病范围较广，轻微的病症有出疹子和抽筋，非常严重的病症有可能致命的中暑等等。

心脏病等病症在炎热中有可能病情加剧。

预防是控制炎热引起的疾病的最好方法。

什么人可能患炎热引起的疾病？

任何人都有可能患炎热引起的疾病，但下列人群最可能患这类疾病：

- 老年人 (65 岁以上)，特别是独自住在没有空调的房屋中
- 婴儿
- 孕妇和哺乳期妇女
- 身体不好的人，特别是心脏病或高血压患者
- 服用精神病药物的患者。

与较年轻的人相比，老年人更易受到炎热的影响，因为他们的身体不能很好地适应气温的突然变化。他们更可能患有慢性病并服用会干扰人体温度调节能力的药物。

炎热引起的疾病有：

热痉挛

热痉挛是指肌肉疼痛或痉挛，通常发生在腹部、手臂或腿部。在炎热的环境中从事繁重的劳动后人体会失去盐分和水分，这时就可能发生热痉挛。热痉挛可能是热衰竭的一种症状。

热衰竭

热衰竭是一种严重的病症，它可能发展成中暑。

预警迹象包括：

- 脸色苍白，出汗
- 心跳加速
- 肌肉痉挛，虚脱
- 头晕，头疼
- 恶心，呕吐
- 昏厥

中暑

中暑是一种危及生命的疾病。当人体无法防止体温快速升高时就可能发生中暑。

中暑的症状与热衰竭相似，但皮肤可能干燥无汗，患者的精神状态很糟糕。患者可能会身体摇摆，神志惶惑，昏厥或虚脱，失去意识。

怎样保护自己与他人？

预防是最好的方法。

- 大量喝水和饮料(不含酒精)(注意：如果你的医生平时限制你的液体摄入量或者你在服用止液药片，你可能需向医生询问天热时的饮水量)
- 待在室内，可能时使用空调，或待在阴凉处
- 洗凉水澡或凉水淋浴
- 穿轻便宽松的衣服
- 减少活动量
- 查看需要帮助应付炎热天气的年老体弱患病者
- 绝不要把车留在门窗紧闭并停泊的汽车内
- 仅靠风扇降温是不够的，除非室内通风良好
- 了解人过热的迹象和症状并知道对付的办法。

如果炎热天气不得不到室外做事

- 仅早晚在室外做事
- 保护自己免晒太阳，出去时使用防晒油，戴遮阳帽，穿上长袖衣服
- 常在阴凉处休息，经常饮水。

出现热痉挛怎么办

- 停下手中在做的事情，安静地坐在阴凉处
- 增加饮水量
- 休息几小时后再做事情
- 如不见好转，应去看医生。

热衰竭怎么办

- 把患者移到阴凉处并让他躺下
- 除去外衣
- 用凉水或湿衣服湿润皮肤
- 寻求治疗。

中暑怎么办

- 叫救护车
- 把患者移到阴凉处并让他躺下
- 除去外衣，用凉水湿润皮肤，并不停地给患者扇风
- 让失去知觉的患者侧身躺着，使其呼吸道畅通。

欲知详情

如果你担心某人患有炎热引起的疾病，请联系你的当地医生。

详细指导和健康信息电话：

应呼护士 – 1300 60 60 24

其他有用的信息可在下列网站查阅：

[www.bt.cdc.gov/disasters/
extremeheat/](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/)

www.betterhealth.vic.gov.au/