

預防炎熱引起的疾病

何為炎熱引起的疾病？

人體無法充分進行自我冷卻時即會出現炎熱引起的疾病。人體一般可通過出汗自我冷卻，但有時單靠出汗還不夠，因此體溫會不斷上升。

炎熱引起的疾病範圍較廣，輕的病症有出疹子和抽筋，非常嚴重的病症有可致命的中暑。

心臟病等病症在炎熱中有可能惡化。預防是控制炎熱引起的疾病的最好方法。

何人可能患炎熱引起的疾病？

任何人都有可能患炎熱引起的疾病，但下列這些人的風險最大：

- 老年人（65 歲以上），特別是獨自住在沒有空調的房屋裡
- 嬰兒
- 孕婦和哺乳婦女
- 身體不好的人，特別是心臟病或高血壓患者
- 服用精神病藥物的患者。

與較年輕的人相比，老年人更易受到炎熱的影響，因為他們的身體無法適應氣溫的突然變化。他們更可能患有慢性病並服用會干擾人體溫度調節能力的藥物。

炎熱引起的疾病：

熱痙攣

熱痙攣是指肌肉疼痛或痙攣，通常發生在腹部、手臂或腿部。在炎熱的環境中進行劇烈活動後，人體會失去鹽分和水分，這時就可能發生熱痙攣。熱痙攣可能是熱衰竭的一種症狀。

熱衰竭

熱衰竭是一種嚴重的症狀，它可能發展成中暑。

預警跡象包括：

- 臉色蒼白，出汗
- 心跳很快
- 肌肉痙攣，虛脫
- 頭暈，頭疼
- 惡心，嘔吐
- 昏厥

中暑

中暑是一種會危及生命的緊急情況。當人體無法防止體溫快速升高時就會發生中暑。

中暑的症狀可能與熱衰竭相似，但皮膚可能乾燥無汗，患者的精神狀態有所惡化。患者可能身體搖擺、神志恍惚、昏厥或虛脫，失去意識。

如何保護自己和他人？

預防是最好的方法。

- 多飲水和飲料（不含酒精）（注意：如果你的醫生平時限制你的飲水量或者你在服用止液藥片，你可能需向醫生詢問天熱時的飲水量）
- 待在室內，如有可能，使用空調，或待在陰涼處
- 洗涼水澡或淋浴
- 穿輕便、寬松的衣服
- 減少活動量
- 查看需要幫助應付炎熱天氣的年老體弱者
- 絕不要讓人留在熄火且門窗關閉的汽車內
- 不要單單依靠風扇降溫，除非室內通風良好
- 了解人過熱的跡象和症狀並知道該如何對付。

如果炎熱天氣中你不得不外出

- 僅在早晨和晚間進行室外活動
- 免曬太陽，出去時使用防曬油，戴遮陽帽，穿上長袖衣褲
- 常在陰涼處休息，頻繁飲水。

出現熱痙攣怎麼辦

- 停止活動，安靜地坐在陰涼處
- 增加飲水量
- 休息幾個小時後再做事情
- 如沒有改善，則應去看醫生

熱衰竭怎麼辦

- 把患者移到陰涼處並讓他們躺下
- 除去外衣
- 用涼水或濕衣服濕潤皮膚
- 求醫

中暑怎麼辦

- 叫救護車
- 把患者移到陰涼處並讓他們躺下
- 除去外衣，用涼水濕潤皮膚，並不停地給患者扇風
- 讓失去知覺的患者側身躺著，清通呼吸道。

更多資訊

如果你擔心某人患有炎熱引起的疾病，請聯絡當地的醫生。

詳細建議和健康資訊電話：

Nurse on Call (電話當值護士)
– 1300 60 60 24

在下列網站可找到其他有用的資訊：

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

www.betterhealth.vic.gov.au/