

中暑

中暑是指在溫度或濕度較高、不透風的環境下，因體溫調節中樞功能障礙或汗腺功能衰竭，以及水、電解質丟失過多，從而發生的以中樞神經和（或）心血管功能障礙為主要表現的急性疾病。

中暑以夏季發生為主。夏季天氣炎熱日平均氣溫 >30 攝氏度，或相對濕度 $>73\%$ ，當溫度和濕度均較高時，中暑發生的機率將會顯著升高。嬰幼兒和 65 歲以上的老人是易感人群。

當人處在酷熱的環境中，體溫上升，身體自然會作出一些生理調節來降低體溫，如增加排汗和呼吸次數。而長者的生理調節往往不能有效地控制體溫，發生中暑的幾率就更高，若體溫升至攝氏 41 度或以上時，更會出現全身痙攣或昏迷等危及生命的症狀。

要預防中暑，以下的措施不可少：

(1) 空氣要流通 做好降溫 如氣溫過高，護老者宜讓長者停留在空氣流通的房間或有空調的房間休息，或以冷水浴讓長者降低體溫。在沐浴水中尚可加數片檸檬，可令長者倍感暑氣全消及添上一身清爽香氣。當然，倘護老者發覺長者身體不適，如頭暈，呼吸急速、發熱或脈搏急速時，宜立即送醫治理。

(2) 補充水分 無論外出或室內，應常備飲水，以補充足夠水分，以防脫水。為避免大量失去水分，長者不應喝含咖啡因的飲料（如茶或咖啡）和酒類等利尿飲品。

飲用純果汁或檸檬水，解渴效果會較佳。夏天時長者食欲不振是平常事，護老者勿感不安。飲食宜清淡。

(3) **防病發作** 若長者患有一些慢性疾患（如心臟病、支氣管疾病）時，護老者應加倍留意，以防高溫促成這些病的發作，或因中暑而出現的併發症。長者出現中暑症狀的情況會較慢，護老者應留意長者於炎夏時的體溫改變（長者正常的體溫為攝氏 37 度），出現異常及時就醫。

(4) **避開濕鬱悶** 避免在濕熱及焗悶的環境下作劇烈運動，應選擇室內通風及幹爽的場所進行。

(5) **穿淺色衣物** 若要外出，宜穿著淺色、寬鬆和通爽的衣物，戴上闊邊帽子或撐傘以阻擋陽光直射及幫助散熱。所穿衣物需選棉質吸汗的衣物，勿穿膠質及不透風的衣物。

(6) **適當運動量** 一切戶外活動，宜於早上或黃昏後進行，大熱天更不應作長程的遠足或登山等活動。

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html>