

預防中暑

何謂中暑？

在酷熱的環境中，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。可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效地控制體溫時，便會產生熱衰竭或甚至中暑等情況。熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。此時，若不及時替患者降溫及進行急救，便會有生命危險。

誰人較易中暑？

1. 過胖人士
2. 患病者 (包括心臟病及高血壓)
3. 長者
4. 小童

預防中暑措施

經常留意天文台發出之天氣警告，在炎熱天氣下應採取措施，以防中暑：

1. 在室內儘量打開窗戶，利用風扇或空氣調節以保持通爽涼快。
2. 避免在濕熱的環境下作劇烈運動，應選擇室內通風的場所進行。
3. 可穿淺色、寬鬆和通爽的衣服，以減少吸熱、方便排汗和散熱。
4. 在酷熱的天氣下，不應作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲乏都會額外消耗體力。
5. 戶外活動最好安排在早上或黃昏後。
6. 儘量安排在每日較涼快的時間工作，如必需在炎熱環境下工作，儘可能在工作地點加設遮蔭，開始循序漸進調整工作步伐，並適時在涼快處休息，讓身體回復體力。
7. 帶備並補充足夠水份，以防脫水現象。
8. 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）和酒類等飲品，因這些飲品會加速身體水份透過泌尿系統流失。
9. 不應留在停泊了的車子內。
10. 若有任何不適，應立刻停止進行中的活動，並儘快向醫生求診。



衛生署
Department of Health