

戶外防中暑 避險有涼方



三月仲春時分，天氣卻反常地炎熱，市民戶外活動如行山或遠足等務需格外小心，慎防中暑。本報特此整理酷熱天氣下進行戶外活動時的預防中暑攻略，供大家參考。

什麼是中暑？

中暑其實是一種可以危害性命的熱疾病。中暑的患者體溫上升到攝氏40度或更高(人體正常體溫約攝氏36.5至37.5度)，並且會出現神經系統變化，例如精神錯亂或神志不清。在這樣高的體溫下，我們身體內的蛋白質及細胞膜(尤其是大腦)開始被破壞和不能如常運作，進而會導致心肌細胞和血管破裂、器官損壞甚至死亡。故此，遇上懷疑中暑的情況絕對不能掉以輕心。

誰人行山時較易中暑？

- 老年人及小孩的體溫調控能力較弱，光是高溫環境已經有機會誘發中暑。
- 過去曾經中暑或患上其他熱疾病。
- 飲水不足導致脫水。
- 穿着厚身或笨重的衣物，阻礙身體散熱。
- 體重過重會導致身體產生更多的熱量並減低身體的降溫能力。
- 睡眠不足可以減低出汗的效率。
- 服用會影響出汗或散熱的藥物。

常見中暑徵狀

中暑前會出現的警號：腹部絞痛、肌肉抽筋、噁心、嘔吐、頭痛、頭暈、筋疲力竭、大量出汗或出汗非常少。當中暑時，你會看見這些與神志有關的明顯徵狀：昏迷/神志不清、易怒、妄想、幻覺、怪異的行為、癲癇發作。

■ 市民在攝氏30度以上的高溫下行山，小心中暑。

資料圖片



選擇行山路線減低風險

- 選擇一些沿途較多樹蔭的路線，避免暴曬；
- 選擇一些上落較少的山徑，減少體能消耗及出汗；
- 選擇一些撤離點較多的路線，萬一身體不適，可盡快離開山野。

預防行山中暑措施

行山服裝和合適時間

- 穿着淺色、寬鬆及通爽的衣物，減少吸熱，方便排汗及散熱。
- 戶外活動宜安排在早上或下午較後時間進行。

行山背囊要有足夠裝備

1. 足夠食物和水

食物應以乾糧為主，盡量避免攜帶易變質或難消化的食物，例如魚生壽司、含沙律醬的食物、糯米製品、餡料為蛋或番茄蔬菜的三文治(因為會出水)等，以免吃壞肚皮。另外，不少資深山友的帶水公式是：每10公里帶1公升至1.5公升水。另外，記得要預留一點「救命水」，確保不幸迷路、不適或受傷時都有足夠水源。

2. 行山手套和行山杖

如果你是行山新手或膝頭關節肌肉力量不足，可以配備行山杖，以減輕上下山時膝頭所承受的壓力。行山手套則可以減少手掌和行山杖的磨擦，讓你使用時更舒適。

3. 毛巾

可準備乾毛巾1至2條，用來擦拭汗水。如果你預算較多，可以選購市面上價錢較高的快乾毛巾，隨時隨地保持身體乾爽。

出發當日留意天氣報告

市民亦應留意由香港天文台公布的最新和預測的紫外線指數。當紫外線指數偏高(6或以上)時：

- 減少陽光直接照射皮膚或眼睛；
- 穿着長袖的寬鬆衣物；
- 戴闊邊帽或撐傘；
- 選擇有遮蔭的地方，或戴上能阻隔紫外線的太陽眼鏡；
- 塗上防曬係數為15或以上的廣譜防曬液。

天氣資訊發放

市民可透過香港天文台「打電話問天氣」(1878 200)、香港天文台網頁 <https://www.hko.gov.hk/tc/wxinfo/currwx/fnd.htm> 取得最新天氣報告及預報、紫外線指數、遠足及攀山天氣資訊等。

即時急救方法

1. 助患者脫離熱的源頭

- 如患者是清醒的話，你可以將對方帶到附近的陰涼處(例如樹蔭下和涼亭)休息，目的是令患者的體溫不再因為高溫環境而上升。
- 如患者開始神志不清而未能移動的話，你便需要讓對方躺下在地上，並且即場為患者製造臨時的陰涼處(可以考慮使用雨傘、地蓆、衣物等)。
- 值得注意的是，當環境氣溫較高時，地面的熱也有機會增加患者的體溫，所以較理想的做法是利用地蓆隔開患者和地面。

2. 盡快令患者降溫

- 脫下緊身或不必要的衣服，使皮膚得以散熱。
- 如患者清醒，而附近剛好有容易到達的水源，將患者置於水中是最佳的降溫方法，因為水比空氣更有效率地降低患者的體溫。使用這個方法需要留意的是，你必須陪同在患者的身邊，確保對方的頭部在水面之上並且避免遇溺風險。
- 如未能做到水中降溫，可以給患者全身噴水，並用風扇替患者搨涼。
- 如果有冰袋或冰涼的飲品，可以將其放在患者全身的皮膚上，以加快降溫速度。
- 如患者清醒，可以讓對方喝含電解質的飲料，以減輕脫水情況。

