

# 中暑勿睇小 小心熱死人

■酷熱天氣下，市民品嚐雪糕消暑。 資料圖片



本港著名歌手陳奕迅因在港打網球期間中暑，暈倒後受傷縫逾30針，個唱需要延期。中暑時有發生，嚴重的可致昏迷及死亡；究竟哪些人為高危族？又有什麼急救方法與謬誤？本文為大家逐一解讀。

## 四大類與徵狀

新陳代謝會令人體產生熱能，身體機能會作出適當的生理調節來控制體溫，例如透過皮膚排汗以散熱，保持人體正常體溫。可是，在極端高溫及高濕度環境下，或在猛烈太陽下進行運動，汗液難以揮發，妨礙身體有效散熱，導致體溫上升，可達到攝氏41度或更高溫，就會有機會引發熱病，亦即人們一般理解的中暑。

中暑一般可分為四大類：熱昏厥、熱衰竭、熱痙攣及中暑高熱。患者初時大多會感到頭暈、口渴、頭痛、噁心、氣促。

## 可導致死亡

如中暑者未有立即休息和治療，中暑可令患者出現熱痙攣，身體抽搐。如果併發「橫紋肌溶解症」，更可引起患者心律失常、癲癇發作、損害腎功能等。中暑可導致永久性殘疾或死亡，其死亡率可達至40%至50%，50歲以上人士的死亡率更高達70%，絕對不容忽視。

## 簡單急救方法

- 移患者身體往陰涼處躺下。
- 承高雙腳，解鬆緊身衣物。
- 讓患者慢慢啜飲含電解質飲料。
- 使用扇子為患者撥涼，或在額上敷濕毛巾。
- 如不省人事，置復原臥式。
- 報警尋求醫療援助。

## 高危一族

一般來說，兒童、長者（患心臟病，肺病，腎病等）、運動員及戶外工作人士均為熱病的高危一族。我們應緊記，當身處高溫的環境時，應維持每小時喝3至6杯含電解質的飲料來補充身體流失的水分，亦應定期於陰涼地方稍作休息。

## 補充水分

要注意補充水分，若劇烈運動如球類運動的足球、籃球、網球以至馬拉松，1至2小時至少要補充1,000c.c.，若是散步等行程則補充500c.c.即可；若平常沒有運動習慣者，更容易出現熱傷害，得增加補充水分頻率。

## 謬誤 Q&A

### 1. 只有戶外高溫環境下才會中暑？

假設在攝氏33度及濕度50%環境下，實際感覺如置身37度的高溫，加上在不通風的室內，中暑機會大增。

### 2. 是否只會在高溫/處於酷熱天氣下才會中暑？

在濕度高的環境下，汗水不能正常揮發去帶走身體的熱，所以也有機會中暑。

### 3. 中暑多數是老年、孕婦、兒童及戶外運動人士？

體弱、肥胖、慢性病患者、睡眠不足、過度疲勞、飲用酒精或咖啡因飲料後的人士到高溫環境下也是中暑高危族。

### 4. 感到中暑徵狀第一時間飲大量清水便可解決？

應立即停止所有運動，到陰涼的地方休息，飲電解質飲品補充水分及電解質。

### 5. 搽藥油可幫助舒緩中暑嗎？

搽藥油或者可以使人稍為醒神，但不表示可幫助身體降溫。

### 6. 飲茶可以解暑？

茶有利尿作用，令身體流失更多水分。

### 7. 行山人士可以直接食用家用食鹽，補充流失的鹽分？

這樣做或會出現濃度偏差的情況，可選擇電解質飲品補充流失水分和電解質。

### 8. 打大赤膊，能防止身體過熱？

如在烈日下活動，能穿着淺顏色及鬆身長袖衣服，反而可以保護身體，免受紫外線傷害皮膚。

### 9. 炎夏時，在水中暢泳不會中暑？

在炎夏時，水面的溫度也頗熱，加上游泳時產生熱量，長時間處於水中也有機會中暑。

### 10. 搽防曬用品可減少中暑機會？

防曬用品或者有阻擋紫外線的功能，但不能幫助身體散熱。



■天氣炎熱，地攤賣花長者連忙補充水分。 資料圖片

