

室內亦會中暑 頭暈抽筋要留意

今起四天熱爆

7月10日(日)
28-34°C
大致天晴及酷熱，
但局部地區有驟雨。

7月11日(一)
28-34°C
天晴酷熱，
但局部地區有驟雨。

7月12日(二)
28-33°C
天晴酷熱，
但局部地區有驟雨。

7月13日(三)
28-33°C
大致天晴及酷熱，
但有一兩陣驟雨。

資料來源：天文台

四種常見熱傷害

熱痙攣

- 四肢或腹部肌肉痙攣及疼痛

熱暈厥

- 頭暈或昏厥
- 長時間站立或突然從坐着或平臥的姿勢站起來時感到暈眩

熱衰竭

- 頭痛、氣促、噁心、大量出汗、頭暈、體溫上升、口渴、神志不清

熱休克(中暑)

- 體溫上升至攝氏41度或以上
- 全身痙攣
- 常見皮膚乾熱，但從事大量體力勞動工作時可能會出汗
- 避免在猛烈陽光下工作，盡可能架設臨時上蓋以阻擋陽光直接照射
- 神志不清
- 不省人事

資料來源：勞工處

兩類型中暑：缺水型與缺鈉型

西醫話你知

家庭醫生關嘉美表示，中暑可分為兩種類型——缺水型中暑與缺鈉型中暑。「缺水型中暑」常見於老年人，特點是不出汗，或因飲水不足等原因，導致身體內水分不足，引發中暑。

而「缺鈉型中暑」則多發生於年輕人中，由於在高溫下活動等原因，導致大量出汗，身體的鹽分流失，鈉不足，繼而導致中暑。

中暑分「陽陰」用藥大不同

中醫話你知

香港註冊中醫學會會長陳永光表示，「受暑」是夏季的常見病，而中醫的中暑和西醫略為不同，又分為「陽暑」和「陰暑」，前者是暑熱暴曬傷人，後者則是因暑天貪涼，令到感受寒涼。

他指出，暑熱傷人較輕，可見身熱口渴，頭昏微脹，小便黃赤，身體虛弱受暑熱較重，出現頭暈、心慌、氣短、口渴、出汗，屬於「中暑」，最能傷人的氣、津，可急用生脈飲治療。「陰暑」則可出現頭痛、怕冷、發熱、胸膈滿悶，甚至噁心、嘔吐、大便溏瀉、小便短少，可用祛邪散寒、理氣和中作用的藿香正氣片。

不少市民以為暈倒至不省人事才是中暑，實則不然。家庭醫生關嘉美指出，中暑從輕微到嚴重有不同等級，不是暈倒才算中暑，當出現心跳加速、小腿抽筋及頭暈時，便應當重視，適合的急救方式是把患者帶至陰涼處，飲用含電解質飲料，或是以一茶匙鹽加入500毫升的水飲用，以補充身體流失的水分及鹽分。如果情況嚴重至暈厥，便需及時前往醫院，進行急救或輸液等，如救治不及時，最嚴重的情况可致脫水、腎衰竭，甚至死亡。

大公報記者 邵穎

天文台預告，高空反氣旋會在未來數天為華南帶來大致晴朗及酷熱的天氣，連續多日氣溫可高達34度。有家庭醫生提醒，當氣溫超過30度時便要警惕中暑風險。你是中暑的高危人群嗎？中暑後該如何處理？大公報記者整合相關資料，並向中醫查詢「防中暑必備」的幾款湯劑，助你安全度過炎夏夏季，遠離中暑危險！



「我熱到要中暑啦！」又到一年酷熱時，不少市民都不免發出這樣的感嘆。中暑不僅限於室外，在室內活動亦有機會中出，當體溫超過攝氏40度就有可能中暑，導致器官衰竭，甚至死亡。

不少市民以為暈倒至不省人事才是中暑，實則不然。家庭醫生關嘉美指出，中暑從輕微到嚴重有不同等級，不是暈倒才算中暑，當出現心跳加速、小腿抽筋及頭暈時，便應當重視，適合的急救方式是把患者帶至陰涼處，飲用含電解質飲料，或是以一茶匙鹽加入500毫升的水飲用，以補充身體流失的水分及鹽分。如果情況嚴重至暈厥，便需及時前往醫院，進行急救或輸液等，如救治不及時，最嚴重的情况可致脫水、腎衰竭，甚至死亡。

疫下戴口罩 中暑風險增

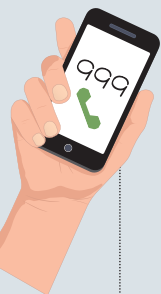
關嘉美提醒，工友工作前切勿先飲水，工作過程中，亦要記得及時飲水，盡量穿着淺色、透氣的服飾，且盡量「著單薄少」。她指出，室外作業者、老人家、有飲咖啡習慣者、感冒或新冠確診者、長期病患者、飲食失調人士，都是中暑的高危人士。

不過，中暑並不一定會「爆汗」，而除了陽光猛烈的室外，身處室內同樣可能中暑。有急症科醫生提醒，一些安老院沒有開冷氣，加上長者本身多病及服用藥物等等，即使在室內亦有機會中暑，而4歲以下兒童身體調節體溫的能力較差，也容易被熱力所傷。

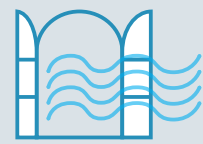
關嘉美舉例，一些辦公室工作者，可能在繁忙工作下狂飲咖啡而不飲水，加上室內溫度較高，如果此時又有感冒的情況，那麼，就算室內開冷氣，同樣會有中暑的風險。她提醒，全球暖化的背景下，氣溫愈來愈高，加上疫情下佩戴口罩，相當於「着多件衫」，中暑的概率增大。

處理中暑四步驟

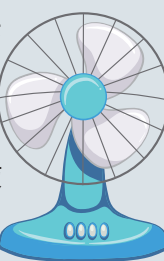
① 如病人出現高燒、昏迷抽搐等嚴重中暑情況，應立即撥打999電話，送院救治。



② 迅速將病人搬離高溫環境，安置到通風良好的陰涼處。



③ 盡快為患者降溫，方法包括用扇撥涼或吹風扇、除去患者衣物、向患者灑水，用濕毛巾或以毛巾包裹的冰袋置於患者頸側及腋下；如無冰袋，可用以毛巾包裹的冰凍飲料取代。



④ 如患者意識清醒，可飲用電解質飲料、淡鹽水；若已神志不清或失去知覺，則不應強行餵其喝水。



個人清涼降溫用品

1. 清涼帽

帽內層是以鎖水或水凝物料所構造，使用前只須將物料浸泡或噴灑清水一段時間，便可佩戴。



2. 清涼頭巾

適合在廚房和爐房等酷熱工作環境下使用，水凝物料是藏於頭巾的布料內，使用前只須將頭巾浸泡或噴灑清水，物料發脹後便可佩戴。



3. 清涼帶(頭額和頸)

適合在園藝和廚房等酷熱工作環境下使用，水凝物料是藏於頭巾的布料內，一般可保持清涼感覺長達數天。



4. 清涼墊

適合在工程和演藝等酷熱工作環境下使用。一般可保持清涼感覺長達數小時，而降溫的溫度可較環境溫度相差攝氏4度。



5. 凍巾

由於凍巾經特別的處理，所以只需打開包裝，便會即時凍及發揮降溫作用。一般可使用數小時，但不可循環再用。



6. 清涼背心

清涼背心分別有由鎖水或水凝物料構造兩種。

● 鎖水物料：一般可保持清涼感覺長達數小時，而降溫的溫度可較環境溫度相差攝氏4度。

● 水凝物料：一般可保持清涼感覺長達數天，但濕水後避免放進雪櫃以加強其冷凍效果，因為當由雪櫃取出後隨即佩戴使用，使用者的皮膚與其接觸處可被凍傷。



7. 冷凍背心

適合在鍋爐及發電廠等較酷熱的工作環境內採用，使用時要配合雪種包，而雪種包須放入雪櫃內。當需要使用时，將雪種包放進背心的暗格內，然後穿上。



資料來源：職業安全健康局

如何預防中暑

- 穿着淺色和通爽的衣服，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
- 帶備並補充足夠的水，以防脫水。
- 避免喝含咖啡因(例如：茶或咖啡)或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
- 避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。
- 最好安排在早上或下午較後的时间進行戶外活動。
- 在室內活動時，應盡量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
- 調整工作安排，在較涼快的時段工作。如必須在炎熱環境下工作，盡可能在工作地點加設遮蔭，配以循序漸進的工作速度，並定時在涼快處休息，讓體力回復。
- 不應留在停泊的汽車內。
- 進行活動時若感不適，應立刻停止，並盡快求診。

資料來源：衛生防護中心



消暑湯水

冬瓜夜香花湯

材料：冬瓜1斤
夜香花15克
生熟薏仁各15克
蜜棗2粒
瘦肉

做法：各物洗淨後，冬瓜切大件，全部材料放煲內加水煲1小時許即成

冬瓜荷葉赤小豆湯

材料：冬瓜1斤
赤小豆15克
荷葉15克
生熟薏仁各15克
扁豆15克
蜜棗兩粒
瘦肉

做法：各物洗淨後，冬瓜切大件，全部材料放煲內加水煲1小時許即成

資料來源：香港註冊中醫學會會長陳永光