

與熱相關的疾病 Heat-related illness

甚麼是與熱相關的疾病？

熱度太高有損健康。身體聚積熱度的速度比散熱速度快，便會導致與暑熱相關的疾病。幾乎所有的與熱相關的疾病均可預防。

這類疾病會導致虛弱、失去方向感和極度疲乏。在嚴重的情況下，還會引發中暑。中暑是一種足以危及生命的緊急狀況。如果您沒有攝入足夠液體以保持水分充足，熱對人體造成的影響會更嚴重。

與熱相關的疾病是由甚麼引起的？

健康人的體溫一般保持在 37°C (98.6°F) 左右。當體溫升高時，身體便會通過增加流向皮膚的血流以及流汗來散熱。如此身體便會冷卻，恢復正常體溫。

身處高溫環境中，會使體溫上升。高溫環境包括炎熱天氣下的車輛或帳篷內部、烈日照射下的樓宇頂層、熱浴缸或桑拿，以及在戶外直接受到陽光照射。

身體無法正常降溫時，便會引發與熱相關的疾病。如果長期暴露於高溫下（室內或室外）或者在炎熱天氣中從事劇烈的體育運動，就會引發此情況。

大多數與熱相關的疾病發生在沒有空調降溫的室內環境中。當室外炎熱持續數天，熱量會在室內積聚並帶來危險。

如果您在戶外或在炎熱的封閉環境中工作，您可能在工作場所出現與熱相關的疾病。這類工作場所包括：糕餅店、廚房、洗衣房、鍋爐房、鑄造廠和冶煉廠、礦井和部分製造廠。

與熱相關的疾病有何症狀？

與熱相關的疾病會出現輕微至嚴重的各種症狀，包括：

- 皮膚發白、變涼、濕潤
- 大量出汗
- 肌肉痙攣
- 出疹
- 腫脹，尤其是手腳部位
- 乏力和虛弱

- 暈眩和／或昏厥
- 頭疼
- 噁心和／或嘔吐
- 尿量減少或尿液顏色很深
- 心率加快、急促的淺呼吸
- 發熱，尤其是核心體溫達 39°C (102°F) 以上
- 迷惘、精神警覺度減弱
- 皮膚發紅、發熱和乾燥（在中暑晚期階段出現）
- 痙攣抽搐
- 失去知覺／昏迷

哪些人患與熱相關的疾病的風險較高？

如果未能轉移至涼爽的室內環境，部分人士患熱相關疾病的風險會增加，包括：

- 65 歲以上的人士，他們的散熱功能較低，對高溫的感知和反應能力也較弱
- 獨居或與社會隔絕者
- 患有糖尿病、心臟病或呼吸系統疾病等慢性疾病的人士
- 患有精神疾病的人士，例如精神分裂症、抑鬱症或焦慮症
- 有物質使用障礙的人士
- 身體或精神上存在障礙的人士，包括行動不便和認知障礙
- 在高溫環境下從事劇烈鍛煉或工作的人士
- 懷孕人士及腹中嬰兒
- 依賴成人照顧的嬰兒和未滿 4 歲的兒童。成人須確保他們身處舒適環境之中，並為其提供充足液體

可能導致患上與熱相關的疾病風險增加的其它因素包括：

- 在炎熱天氣下沒有攝入足夠水分
- 體重增加

- 體能不足
- 使用某類型藥物，例如利尿劑（或去水丸）及部分精神藥物等
- 飲酒或使用其它物質
- 曾經中暑
- 環境濕度高

我如何才能預防與熱相關的疾病？

有許多方法能夠降低患上與熱相關的疾病的風險，其中包括：

- 保持涼爽。您應留在有空調的室內，或用冷水泡澡或淋浴。當氣溫超過 30°C (86°F) 時，僅使用電風扇可能不足以預防與熱相關的疾病的發生。請謹記，防曬產品僅能阻擋陽光中的紫外線（UV），但不能隔熱
- 考慮前往較涼快或有空氣調節的地方，例如朋友或家人處或前往社區中可以避暑的地方，例如圖書館、社區中心、商場，或公園，以及其它有遮蔽的綠地。或者，聯絡您的部族辦事處或當地政府，找尋您的地區是否設有避暑中心
- 經常探視長者、兒童和其他人，注意他們是否出現與熱相關的疾病的跡象，尤其是在室內溫度最高的晚上。確保他們保持身體涼爽，攝入大量液體。留意無法出門以及因情緒或精神健康問題而導致判斷力受損的人士
- 切勿將孩子、受撫養的成年人或寵物單獨留在停泊的汽車內。當室外溫度為 34°C (93°F) 時，車輛內的溫度會在 20 分鐘內上升至 52°C (125°F)。保持車窗稍稍打開並不能保持車廂內溫度處於安全範圍
- 飲用大量液體。如果天氣炎熱，即使不感覺口渴，或您需要在較熱的天氣下活動，仍應攝入大量液體。如果您正在服用去水丸或需限制液體攝入量，請向您的醫護人員查詢在炎熱天氣下應該喝多少水
- 將戶外活動安排在上午 10 時前或下午 4 時後，這些時段的紫外線輻射最弱
- 避免在濕熱環境中過度工作或運動。如果您必須工作或運動，應每小時攝入 2 至 4 杯無酒精液體。注意休息非常重要，休息時應待在陰涼的地方
- 避免曬傷。在裸露皮膚上使用防曬指數（SPF）30 或更高的廣譜防曬產品以及 SPF 30 的潤唇膏

- 穿著輕便、淺色、寬鬆的衣物，戴上寬沿帽，或用傘遮陽

輕微的與熱相關的疾病有哪些自行護理方法？

如果及早察覺，大多數輕微的與熱相關的疾病（亦稱熱衰竭）都可以在家中自行護理。立即採取行動開始為受影響者降溫。請注意，輕微的熱衰竭並不會影響精神警覺度。請向醫護人員查詢，瞭解有與熱相關疾病者在精神警覺度方面的變化。

輕微中暑的自行護理方法包括：

- 轉移至較涼快的環境中
- 用冷水淋浴或泡澡
- 穿著潮濕的襯衫或毛巾
- 飲用大量無酒精的冷藏液體
- 休息

如果症狀嚴重、持續超過 1 小時、出現變化、惡化或令您擔憂，請聯絡醫護人員。如懷疑中暑，致電 **9-1-1**。繼續嘗試為中暑人士降溫，直到救援到來。

卑詩省全新高溫警報系統

卑詩省高溫警報及應變系統（簡稱 BC HARS）定義兩類高溫事件——高溫警告和更危險的極端高溫緊急情況。若氣溫到達特定範圍便會觸發警報，啟動建議的應變措施。加拿大環境和氣候變化部發布警報，您可以在 [WeatherCAN 應用程式](#) 中設置將任何／所有預設地點的高溫警告通知推送到您的智能手提電話。

更多資訊

更多有關極端高溫的資訊，請查閱：

www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide (PDF, 5.7MB)。



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。