



與熱相關的疾病 Heat-related illness

甚麼是與熱相關的疾病？

過多熱量會有損健康。身體聚積熱量的速度比散熱速度快，便會導致與熱相關的疾病。幾乎所有的與熱相關的疾病都是可以預防的。

與熱相關的疾病會導致虛弱、方向障礙和極度疲乏。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，熱量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。這樣，身體便會冷卻，恢復正常體溫。

處於高溫環境中，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、烈日照射下的房屋頂層、熱水浴缸或桑拿，以及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，就會引發與熱相關的疾病。

某些工作場所由於設備儀器或封閉空間導致環境溫度過高，身處其中亦有可能發生與熱相關的疾病。這樣的工作場所包括：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
- 發熱，尤其是核心體溫達 40° C (104° F) 以上
- 迷惘，精神警覺度減弱
- 出現幻覺
- 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？

患與熱相關的疾病風險較高的人群包括：

- 嬰兒和 4 歲以下兒童，他們需要依賴成人，以確保其身處舒適環境，並為他們提供充足的液體
- 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
- 患有心臟病與呼吸困難的人士

- 在高溫環境下從事劇烈鍛煉或工作的人士。

導致患與熱相關的疾病風險增加的其它因素包括：

- 體重增加
- 攝入過多酒精或咖啡因
- 慢性疾病，例如未加以控制的糖尿病或高血壓、心力衰竭、氣腫、腎臟衰竭、結腸炎、精神健康問題以及囊狀纖維化症等
- 部分藥物，例如利尿劑或去水丸，以及部分精神藥物等
- 曾發生中暑
- 高濕度
- 找不到地方使身體降溫
- 在炎熱天氣下沒有攝入足夠水分

我如何才能預防與熱相關的疾病？

有許多方法能夠降低患與熱相關的疾病的風險，包括：

- 切勿將孩子單獨留在停下的汽車內。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的溫度安全
- 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，請向您的醫護人員諮詢在炎熱天氣下應該喝多少水
- 保持涼爽。您應留在有空調的室內，或用水泡澡或淋浴。當氣溫超過 30°C (86°F) 時，僅使用電扇可能不足以預防與熱相關的疾病的發生。謹記，防曬產品能夠防護陽光中的紫外線 (UV)，但不能防熱

- 將戶外活動安排在上午 10 點前或下午 4 點後，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 2-4 杯的無酒精液體。注意休息非常重要，休息時應待在蔭涼的地方
- 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 SPF30 的唇膏
- 穿著輕便、淺色、寬鬆的衣物，戴上寬沿帽，或用傘遮陽
- 經常留意長者、兒童和其他人，注意他們是否出現與熱相關的疾病的跡象，並確保他們保持身體涼爽，攝入大量液體。留意無法離家以及有情緒或精神健康問題而導致判斷力受損的人士

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。請注意，輕微的熱衰竭並不會影響精神警覺度。如果有人因長期受熱，或在高溫下運動或工作而出現精神警覺度受影響的情況，請諮詢醫護人員。

輕微中暑的自行護理方法包括：

- 轉移至較涼快的環境中
- 飲用大量無酒精的冷藏液體
- 休息
- 用冷水淋浴或泡澡

如果您的症狀持續超過 1 小時、出現變化、加劇或令您擔憂，請聯繫醫護人員。



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/healthfiles 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，或撥打免費電話 8-1-1。失聰和弱聽人士如需協助，請致電7-1-1。若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。