

嬰幼兒之熱相關疾病

Heat-related Illness in Infants and Young Children

在夏季的幾個月裡，隨著氣溫和濕度的上升，人會感到室外比平時更熱。當氣溫和濕度遠高於正常夏日的標準時，就會出現極端高溫。

極端高溫對任何人的健康都有可能產生危險，但嬰兒（0 至 1 歲）和幼兒（1 至 5 歲）患上與熱相關疾病的風險更高，尤其是當他們無法處於涼爽的室內環境時。

當室外高溫時，室內的熱度亦會累積起來。長期處於 31°C 以上的室溫會有危險。如果覺得家中太熱，可行的話請另覓較涼快的地方暫避。

為何嬰兒和兒童的風險更大？

由於新陳代謝旺盛以及腎臟未完全發育，嬰兒和兒童很容易會脫水，這使他們患有與熱相關疾病的風險更高。

嬰兒和兒童的皮膚也更敏感，這使他們更容易曬傷。曬傷更容易引發與熱相關的疾病而且會使病情更嚴重。

出汗是身體降溫的方式。嬰兒不會出汗，這意味著他們比較年長的孩子或成人更容易患上與熱相關的疾病。

我應該注意哪些跡象？

嬰幼兒可能無法告訴您其感受或需求。在極端高溫緊急情況下，監測孩子的狀況就顯得尤為重要。如果嬰兒或孩子患病，請密切注意他們的狀況，因為高溫會使疾病徵狀加劇（例如，由於噁心和嘔吐造成脫水）。

與熱相關疾病（如中暑）的徵狀包括：

- 看起來很睏並難以醒來，感覺非常疲倦、昏昏欲睡、或虛弱
- 身體協調能力出現問題
- 腿部或胃部痙攣、抱怨肚子痛
- 嘔吐或腹瀉
- 頭暈、意識模糊或說話困難
- 搖搖、昏厥或喪失意識

- 皮膚發熱、潮紅或泛白
- 不排尿或排尿甚少
- 體溫超過 39°C (102°F) 以上

輕度至中度熱相關疾病的一些徵狀包括：

- 頭痛
- 噁心
- 虛弱
- 煩躁易怒
- 暈眩或頭暈
- 迷失方向
- 口渴或口乾
- 吞嚥困難
- 虛弱、不適
- 熱疹、熱水腫（腫脹）
- 排尿減少
- 心率加快
- 皮膚感到非常熱
- 體溫超過 38°C (100°F) 以上

嬰兒脫水的跡象包括：

- 排尿次數減少
 - 嬰兒（0-1 歲）24 小時內濕尿片不足 4 片
 - 幼兒（1-5 歲）24 小時內濕尿片不足 3 片
 - 尿量很少，可自行如廁的孩子排尿次數每天少於 4 次
- 格外口渴
- 大量出汗然後完全停止，皮膚炙然、乾燥及潮紅
- 看起來比平時更難以滿足
- 哭泣時無眼淚
- 口舌極乾
- 心跳加速

- 淺呼吸（尤其是嬰兒）
- 眼窩凹陷
- 頭部軟質區域下陷（如小於 18 個月）

請記住，嬰幼兒可能不會出現與熱相關疾病的早期跡象與徵狀。他們可能只是看起來不舒服或比平時更難以滿足。

如果孩子出現與熱相關的疾病，我應該怎麼處理？

如果嬰幼兒出現與熱相關疾病的跡象，請聯絡醫療保健人員。您也可以隨時撥打 **8-1-1** 與 HealthLink BC 聯絡，諮詢註冊護士。

請務必立即讓為孩子降溫；讓他們遠離熱源並脫掉衣服；使用風扇或用噴灑冷水；讓他們經常喝水。

如果孩子出現與熱相關疾病的嚴重跡象，請致電 **9-1-1** 或本地的緊急求助電話。

如果孩子脫水了，該怎麼處理？

如果嬰幼兒出現以下脫水跡象，立即聯絡醫療保健人員：您也可以隨時撥打 **8-1-1** 與 HealthLink BC 聯絡，諮詢註冊護士。

如果孩子出現脫水跡象，您可以採取以下步驟：

未滿 1 歲

- 如果孩子不滿 1 歲，請給他們喝大量母乳或配方奶
- 在給孩子飲用口服補液鹽（如 Pedialyte）之前，請諮詢醫療保健人員

已滿 1 歲

- 如果孩子出現脫水跡象，請給孩子飲用口服補液鹽，例如 Gastrolyte 或 Pedialyte
- 如果孩子滿 2 歲，請使用稀釋的蘋果汁（½ 水、½ 蘋果汁）來代替口服補液鹽。這些飲品比純淨水更適合補水，因為其中含有液體、糖分和電解質

如果徵狀沒有改善或出現惡化，請立即約見醫療保健人員。如果嬰兒或孩子非常困倦或沒有反應，請尋求緊急醫療護理。

卑詩省高溫警報系統

卑詩省高溫警報及回應系統（簡稱 BC HARS）對兩類高溫事件作出定義——高溫警告和更危險的極端高溫緊急情況。當氣溫到達特定範圍時，警報便會被觸發，以啟動建議的應對措施。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／所有預先選擇地點的高溫警告通知推送到智能手機。

更多資訊

更多有關極度高溫的資訊，請瀏覽：

www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf

若要瞭解有關與熱相關疾病的更多資訊，請瀏覽以下 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #35 與熱相關的疾病](#)
- [HealthLink File #35a 極端高溫期間圍產期人群的安全](#)
- [HealthLinkBC File #35b 極端高溫期間嬰幼兒的安全](#)

更多有關為兒童降溫的資訊，請瀏覽：

www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-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。