



（文章於二零二四年七月九日刊登於成報）

炎炎夏日 中暑風險不分晝夜 一不留神消暑活動隨時變中暑

撰文：醫院管理局

炎炎夏日，當你以為進行戶外水上活動可消暑降溫，其實危機四伏！當你以為白天中暑風險高，其實黃昏夜間亦然！ 撰文：醫院管理局

當酷熱天氣快要把人「炳炳炳炳炳炳著」之際，你對預防中暑的警覺性有否提高呢？就讓威爾斯親王醫院急症部顧問醫生張冠豪教你分辨中暑和熱衰竭，以及提供預防貼士。

中暑是一種由高溫環境或劇烈運動引起的熱中暑症狀。當人的體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數。不過，一旦環境溫度過高，這些生理調節未能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭，甚至中暑的情況。

因高溫而引致的病症，即熱疾病，程度輕微的會出熱疹、熱水腫、熱痙攣或熱衰竭。當患者體溫持續上升，仍能排汗、身體虛弱、皮膚濕冷、臉色蒼白、心跳加速及頭暈等症狀，即屬熱衰竭。當體溫升至 40 度以上則屬中暑，患者的身體已停止排汗，皮膚乾熱，更會出現中樞神經失調症狀，包括意識混亂、昏迷、抽搐等，嚴重更可致命。

莫忽視中暑症狀 陷錯亂

張冠豪醫生憶述，曾有一名過往健康良好的中年男子在正午時分於烈日下跑步時中暑，被送到急症室治療。當時這名病人體溫高達攝氏 41.5 度，出現半昏迷和精神錯亂，送院時肝、腎功能更已轉差，需即時降溫、插喉並接駁上呼吸機進行急救。他一度於深切治療部接受治療，幸好因及時被送院搶救，最終留醫一個多星期後康復出院。

張醫生表示，「中暑是一個死亡率極高的疾病，絕不可忽視。許多病人於中暑時，皮膚大多會變紅、發熱、出現流汗減少的情況，甚至抽筋，一旦病人中樞神經失調，身體器官超出負荷，有可能導致多重器官衰竭，引致死亡。」

水上活動時切記適時補水

水上活動是夏季非常受歡迎的消暑活動。他說：「進行水上活動的人士若在水面上長時間曝曬，不少人忘記喝水，會容易有熱疾病。」張醫生建議，市民應避免太陽直射的正午時間進行水上活動，減低中暑風險。

雖然逗留室內確實避免了太陽直曬和悶熱，但原來中暑風險是不分晝夜，而高溫和高濕正是造成中暑的關鍵因素之一。不少建築物採用落地大玻璃，加強室內的採光度，但當太陽西斜時，室內溫度大幅飆升，同樣有機會造成中暑。

中暑不分晝夜 室內危機多

另外，市民應避免逗留在「停車熄匙」後的車廂內。由於熄匙後，車廂的溫度短時間內急升，即使打開窗戶通風，但未必即時可降低車廂溫度。張醫生提醒，乘坐密閉無空調的交通工具，尤其是長者及嬰孩，如在高溫天氣下在沒有空調的車內長時間逗留，也容易引發中暑或熱衰竭。

他建議一旦出現中暑跡象，須立即採取降溫措施，「如果環境許可，應將患者移到陰涼、通風的環境。用濕毛巾擦拭皮膚；或將濕毛巾敷於患者的頭部、頸部、腋下和腿部等，促進身體降溫。」如果情況許可，甚至可以把患者浸在凍水中以幫助散熱，但要避免患者遇溺。如症狀持續或身體情況急速轉差，要及時就醫治理。

張醫生提醒，「市民外出或進行戶外活動時，應定時補充足夠水分，每小時飲用適量水或運動飲品，更可加入『鹽餅』一併飲用，補充身體流失的鹽分、電解質、鉀和鈉質等。」此外，防曬措施也不可忽視，例如穿淺色、寬鬆衣物，配備太陽帽，以及避免於早上 11 時至下午 2 時陽光最猛烈的時間進行戶外運動。

####

張冠豪醫生提醒一旦出現中暑跡象，須立即採取降溫措施，如果環境許可，應將患者移到陰涼、通風的環境。

(承蒙成報准予轉載，謹此鳴謝)

炎炎夏日 中暑風險不分晝夜 一不留神消暑活動隨時變中暑

請
醫
生
講
你
知

炎炎夏日，當你以為進行戶外水上活動可消暑降溫，其實危機四伏！
當你以為白天中暑風險高，其實黃昏夜間亦然！ 撰文：醫院管理局

當酷熱天氣快要把人「病病病病病病病病」之際，你對預防中暑的警覺性有否提高呢？就讀威爾斯親王醫院急症部顧問醫生張冠豪教你分辨中暑和熱衰竭，以及提供預防貼士。

中暑是一種由高溫環境或劇烈運動引起的熱中暑症狀。當人的體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數。不過，一旦環境溫度過高，這些生理調節未能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭，甚至中暑的情況。

因高溫而引致的病症，即熱疾病，程度輕微的會出熱疹、熱水腫、熱痙攣或熱衰竭。當患者體溫持續上升，仍能排汗、身體虛弱、皮膚濕冷、臉色蒼白、心跳加速及頭暈等症狀，即屬熱衰竭。當體溫升至40度以上則屬中暑，患者的身體已停止排汗，皮膚乾熱，更會出現中樞神經失調症狀，包括意識混亂、昏迷、抽搐等，嚴重更可致命。

莫忽視中暑症狀 陷錯亂

張冠豪醫生憶起，曾有一名過往健康良好的中年男子在正午時分於烈日下跑步時中暑，被送到急症室治療。當時這名病人體溫高達攝氏41.5度，出現半昏迷和精神錯亂，送院時肝、腎功能更已轉差，需即時降溫、插喉並接駁上呼吸機進行急救。他一度於深切治療部接受治療，幸好因及時被送院搶救，最終留醫一個多

星期後康復出院。

張醫生表示，「中暑是一個死亡率極高的疾病，絕不可忽視。許多病人於中暑時，皮膚大多會變紅、發熱，出現流汗減少的情況，甚至抽筋，一旦病人中樞神經失調，身體器官超出負荷，有可能導致多重器官衰竭，引致死亡。」

水上活動時切記適時補水

水上活動是夏季非常受歡迎的消暑活動。他說：「進行水上活動的人士若在水面上長時間曝曬，不少人忘記喝水，會容易有熱疾病。」張醫生建議，市民應避免太陽直射的正午時間進行水上活動，減低中暑風險。

雖然逗留室內確實避免了太陽直曬和悶熱，但原來中暑風險是不分晝夜，而高溫和濕熱正是造成中暑的關鍵因素之一。不少建築物採用落地大玻璃，加強室內的採光度，但當太陽西斜時，室內溫度大幅飆升，同樣有機會造成中暑。

中暑不分晝夜 室內危機多

另外，市民應避免逗留在「停車熄匙」後的車廂內。由於熄匙後，車廂的溫度短時間內急升，即使打開窗戶通風，但未必即時可降低車廂溫度。張醫生提醒，乘坐密閉無空調的交通工具，尤其是長者及嬰孩，如在高溫天氣下在沒有空調的車內長時間逗留，也容易引發中暑或熱衰竭。



■張冠豪醫生提醒一旦出現中暑跡象，須立即採取降溫措施，如果環境許可，應將患者移到陰涼、通風的環境。(醫管局圖片)

他建議一旦出現中暑跡象，須立即採取降溫措施，「如果環境許可，應將患者移到陰涼、通風的環境。用濕毛巾擦拭皮膚；或將濕毛巾敷於患者的頭部、頸部、腋下和腿部等，促進身體降溫。」如果情況許可，甚至可以把患者浸在凍水中以幫助散熱，但要避免患者過溺。如症狀持續或身體情況急速轉差，要及時就醫治理。

張醫生提醒，「市民外出或進行戶外活動時，應定時補充足夠水分，每小時飲用適量水或運動飲品，更可加入『鹽餅』一併飲用，補充身體流失的鹽分、電解質、鉀和鈉質等。」此外，防曬措施也不可忽視，例如穿淺色、寬鬆衣物，配備太陽帽，以及避免於早上11時至下午2時陽光最猛烈的時間進行戶外運動。