

PRESS RELEASE

Hospital Authority Building, 147B, Argyle Street, Kowloon, Hong Kong

二零零二年六月二十五日 (星期二)

酷熱天氣 注意健康

近日天氣酷熱，醫院管理局提醒市民加倍注意氣溫和健康，以避免中暑或感染其他疾病。兒童及老人在酷熱的天氣下需要特別照顧，以保持健康的身體。

醫管局老人科顧問醫生陳銘洪認為，老人及其照顧者在炎夏應留意，高溫會促成慢性病的發作（如心臟病，支氣管疾病），因中暑而出現的併發症，對老人的傷害較大。老人出現中暑徵狀的情況會較慢，徵狀可以在環境溫度不太高的情況下也會出現。

「在高溫下，長者須減少劇烈活動；多喝水或礦泉水；在室內應維持一個較清涼的環境，如沒有空調，應盡量打開窗戶，增加空氣流通；面對陽光的窗戶可以加上遮蔽物。進行戶外活動時，必須穿上輕軟而透氣的衣服，帶備足夠清水；長期病患者或長期服用影響體溫藥物的人士，必須盡量留在陰涼和空氣流通的地方，照顧者應留意長者體溫的改變（正常的體溫為攝氏 37 度）。」

此外，醫管局兒科顧問醫生周鎮邦建議兒童及青少年在戶外進行不同類型活動時，必須經常補充身體水份，避免中暑。「由於兒童身體的表面面積與容量的比例較成人為高，較容易吸熱而出現中暑的情況。家長應提醒兒童及青少年在進行戶外活動時帶備傘子、帽子、濕毛巾、清水及水果等，汗濕了的衣服應儘快更換。如行山或踏單車時，可選擇早上或黃昏，並採用有遮蔭的路線。如感到不適，應立刻停止戶外活動，到陰涼地方休息。」

* * * * *