



（文章於二零二三年八月八日刊登於成報）

飲水有道 降溫有法 夏日防中暑招式 你識唔識？

炎炎夏日，天文台上月錄得 19 日酷熱天氣日數，勞工處亦多次發出工作暑熱警告，提醒市民做足防暑措施。醫院管理局急症科醫生提醒，中暑和脫水可大可小，嚴重可致器官衰竭，死亡率可達 10% 以上。萬一在戶外不幸中暑，除了即時求醫外，市民亦應緊記「降溫秘訣」，減低出現重症及死亡風險，同時亦應留意「急救禁忌」，以免好心做壞事。撰文：醫院管理局

長期暴露在高熱環境下，身體會大量排汗及流失電解質，若未適時補充水分及鹽分，則會影響人體的調節體溫機制而無法正常散熱，出現熱衰竭甚或中暑情況。博愛醫院急症科副顧問醫生朱卓文指出，患者體溫上升初期仍能排汗，屬於熱衰竭，會有皮膚濕冷、臉色蒼白、心跳加速及頭暈等症狀。當體溫升至 40 度以上則屬中暑，患者已身體已停止排汗，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。朱醫生指出，中暑並非小問題，死亡率可達 10% 以上，千萬不能輕視。他解釋，器官及細胞在正常體溫範圍內才能正常運作，當體溫居高不下，嚴重可致多重器官衰竭，包括心臟及腎衰竭、缺氧、心律不正。中暑亦會影響人體血液系統，有機會令凝血功能失衡，缺乏血小板，引致嚴重出血。

急救降溫秘訣 切忌酒精紙巾抹身

朱醫生亦分享多個「降溫秘訣」。當懷疑自己或身邊人有中暑症狀時，應立即到陰涼地方以減少受陽光直接照射，保持四周環境通風，並立即脫下多餘衣物，用水抹身降溫。若有冰袋，亦可放在腋下或大腿內側，務求透過血液流動協助將冷溫帶至全身，令體溫迅速下降。朱醫生特別提醒，若患者有昏迷症狀，除應立即求醫外，等待救援期間亦應避免給予患者飲品補充水分，否則有機會「落錯格」，誘發吸入性肺炎。另外，也切忌用酒精紙巾為患者抹身降溫，「不少人誤以為使用酒精紙巾可令患者感到涼快，但事實是，酒精會令皮下血管收縮，反而阻礙身體散熱。」當患者被送往急症室時，醫護團隊會進行救治、移除患者衣物、為他灑水降溫，以及輸液補充體內流失的水分，以維持維生指數正常。

從尿液顏色知身體脫水

「長期病患者身體機能欠佳，或更易中暑。有服食利尿藥物的病人亦要格外小心，因為利尿藥會增加體內水分排出速度，熱天時出現脫水的風險較高，所以必需定時補充身體水份。」朱醫生建議市民可留意尿液顏色，觀察自己身體是否出現脫水現象——正常的尿液顏色應接近淺黃色，若尿是呈較深色則應盡快補充水份。

不過，飲水也有「技巧」！最理想的飲水方法是不應留待口乾才飲水，在高溫環境下工作或戶外活動的人士，應每 15 分鐘補充至少 200 毫升水，確保身體有充足水份運作。但另一方面，也要慎防每小時飲用超過 1,500 毫升水，以免導致血液中的鹽分濃度低於正常水平。

若長時間在酷熱的環境工作或活動，如兩個小時以上，則可考慮飲用含電解質（如鈉質、鉀質）的飲料，適當地補充電解質。

（承蒙成報准予轉載，謹此鳴謝）



炎熾夏日，天文台上月錄得19日酷熱天氣日數，勞工處亦多次發出工作暑熱警告，提醒市民做足防署措施。醫院管理局急症科醫生提醒，中暑和脫水可大可小，嚴重可致器官衰竭，死亡率可達10%以上。萬一在戶外不幸中暑，除了即時求醫外，市民亦應緊記「降溫秘訣」，減低出現重症及死亡風險，同時亦應留意「急救禁忌」，以免好心做壞事。撰文：醫院管理局長期暴露在高熱環境下，身體會大量排汗及流失電解質，若未適時補充水分及鹽分，則會影響人體

的調節體溫機制而無法正常散熱，出現熱衰竭甚或中暑情況。博愛醫院急症科顧問醫生朱卓文指出，患者體溫上升初期仍能排汗，屬於熱衰竭，會有皮膚濕冷、臉色蒼白、心跳加速及頭暈等症狀。當體溫升至40度以上則屬中暑，患者已身體已停止排汗，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。朱醫生指出，中暑並非小問題，死亡率可達10%以上，千萬不能輕視。他解釋，器官及細胞在正常體溫範圍內才能正常運作，當體溫居高不下，嚴重可致多重器官衰竭，包括心臟及腎衰竭、缺氧、心律不正。中暑亦會影響人體血液系統，有機會令凝血功能失衡，缺乏血小板，引致嚴重出血。

急救降溫秘訣 切忌酒精紙巾抹身

朱醫生亦分享多個「降溫秘訣」。當懷疑自己或身邊人有中暑症狀時，應立即到陰涼地方以減少受陽光直接照射，保持四周環境通風，並立即脫下多餘衣物，用水抹身降溫。若有冰袋，亦可放在腋下或大腿內側，務求透過血液流動協助將冷溫帶至全身，令體溫迅速下降。朱醫生特別提醒，若患者有昏迷症狀，除應立即求醫外，等待救援期間亦應避免給予患者飲品補充

水分，否則有機會「落錯格」，誘發吸入性肺炎。另外，也切忌用酒精紙巾為患者抹身降溫，「不少人誤以為使用酒精紙巾可令患者感到涼快，但事實是，酒精會令皮下血管收縮，反而阻礙身體散熱。」當患者被送往急症室時，醫護團隊會進行救治、移除患者衣物、為他灑水降溫，以及輸液補充體內流失的水分，以維持維生指數正常。

從尿液顏色知身體脫水

「長期病患者身體機能欠佳，或更易中暑。有服食利尿藥物的病人亦要格外小心，因為利尿藥會增加體內水分排出速度，熱天時出現脫水的風險較高，所以必需定時補充身體水份。」朱醫生建議市民可留意尿液顏色，觀察自己身體是否出現脫水現象——正常的尿液顏色應接近淺黃色，若尿是呈較深色則應盡快補充水份。不過，飲水也有「技巧」！最理想的飲水方法是不要留待口乾才飲水，在高溫環境下工作或戶外活動的人士，應每15分鐘補充至少200毫升水，確保身體有充足水份運作。但另一方面，也要慎防每小時飲用超過1,500毫升水，以免導致血液中的鹽分濃度低於正常水平。若長時間在酷熱的環境工作或活動，如兩

個小時以上，則可考慮飲用含電解質（如鈉質、鉀質）的飲料，適當地補充電解質。

急救降溫秘訣

- 到陰涼處避曬，保持環境通風，避免包圍患者
- 脫下身上多餘衣物
- 用水抹身降溫，包括向皮膚表面灑水
- 把冰袋放在腋下或大腿內側
- 若患者現昏迷症狀，不應飲水
- 切忌用酒精紙巾抹身

熱衰竭及中暑症狀

※熱衰竭	
體溫	稍高於36至37度
排汗	大量出汗
皮膚狀況	皮膚濕冷、臉色蒼白
其他症狀	頭痛、心跳加速、噁心嘔吐、無力虛弱
※中暑	
體溫	達40度或以上
排汗	停止排汗
皮膚狀況	皮膚乾熱
其他症狀	中樞神經失調導致出現意識混亂、昏迷、抽搐等