

## 高溫引發疾病

悶熱的天氣—尤其是連續的悶熱天氣--可以引發嚴重疾病，包括中暑性痙攣、中暑性虛脫、和中暑。儘管在某些情況下，任何人都可能因高溫患病，有些人的風險較大，他們應該格外注意採取保護措施。

患嚴重高溫引發疾病風險最大的人群是老年人、有健康問題的人（特別是伴有肥胖症）、和服用某些，包括治療精神異常藥物的人。此外，和很多人認為的正相反，較深的膚色並不能防止高溫引發疾病。

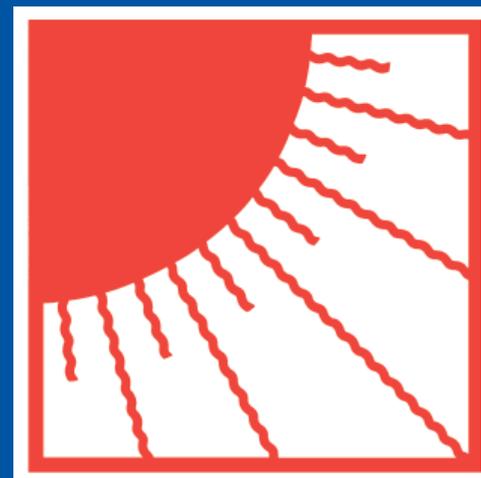
在所有高溫引發疾病中，常見的有中暑性痙攣、中暑性虛脫（衰竭）、以及最為嚴重的中暑（暑熱）。

以下對每種疾病症狀的描寫僅作參考，有的人可能會具有所有這些症狀，有的人可能只有一，兩種症狀。

## 預防高溫引發疾病

高溫悶熱天氣時，人們（尤其是高風險人群）應該採取以下措施降低暑熱病發率：

- 尤其在一天中溫度較高的時間，不要過度消耗體力
- 在一天溫度較高的時間，關上窗戶並拉上窗簾、遮陽布或百葉窗（當夜晚或空氣較涼爽時，應開啟窗戶）。
- 一天中較熱的時間裏應待在較為風涼的房間裏
- 飲用充分水分
- 選擇寬鬆、淺色面料的衣著
- 超重的人應減肥
- 如果允許，飲食中略多加鹽



## 如何對付高溫引發疾病

紐約州精神健康辦公室  
NEW YORK STATE  
OFFICE OF MENTAL HEALTH

CHINESE

## 中暑性痙攣

通常只有較為健康的人，特別是在運動以後，才發生中暑性痙攣。中暑性痙攣即便在室外溫度低於體溫時也有可能發生。

中暑性痙攣的症狀有：

- 輕度噁心
- 腹部或四肢痙攣
- 皮膚蒼白發涼
- 出汗

## 治療

當出現中暑性痙攣症狀，應該：

- 將此人挪到陰涼處
- 讓其喝含鹽分的水或其他液體
- 讓其休息

如果不治療，中暑性痙攣可導致中暑性虛脫。

## 中暑性虛脫

無論活動和靜坐的人都可能發生中暑性虛脫。這種虛脫發生突然，持續時間短暫。

其症狀有：

- 煩躁或行為變化
- 體溫過低或正常
- 輕度低血壓
- 脈搏和心臟跳動過速
- 呼吸急促
- 皮膚蒼白發冷（可能呈灰白色）
- 過度出汗
- 暈眩、頭疼、和虛弱
- 噁心、嘔吐
- 腹部或四肢痙攣

## 治療

當出現中暑性虛脫症狀，應該：

- 將此人儘快挪到陰涼處
- 立即讓其喝水或其他液體（無需含有鹽分）
- 讓其休息片刻

應該請醫生前來。也許病人會自然恢復，否則就應給於靜脈注射液體以防止昏迷。

## 中暑

中暑通常是因炎熱造成。患有慢性疾病的人中暑的可能性最大。

中暑症狀包括：

- 煩躁、困惑、抽搐、昏睡、或昏迷（最初症狀可能包含所有這些現象）
- 高燒（華攝105度以上）
- 血壓開始升高（如果接著發生休克，則導致低血壓）
- 脈搏和心臟跳動過速
- 如病人走動，呼吸淺而急促；如病人靜止不動，呼吸則深而緩慢。
- 皮膚滾燙、乾燥、泛紅。

## 治療

一旦發現中暑症狀，應立即採取行動：

- 馬上請醫生
- 脫除病人衣服
- 如果可能，將病人放入盛有冷水的浴缸中
- 否則，用冷濕布或冷水沖淋按摩來降低體溫
- 按醫囑補充液體和鈉

中暑是高溫引發疾病中最為嚴重的，如不治療，可導致死亡。

