

中暑

在酷熱的環境下，人體溫度上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數；當環境潮濕及溫度過高，人體未能及時補充足夠的水份，這些生理調節不能有效控制體溫及影響排汗功能，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。小童、長者、慢性疾病(如糖尿病、中風)和長期疾病(如心臟病、高血壓)患者、過胖、服用利尿藥、酗酒、營養不良或長期體弱的人士，均較容易中暑，應加倍注意。

此外，在戶外活動時，亦會容易受到紫外線的傷害。所以多認識陽光與健康、紫外線及中暑等防護措施，對保障身體健康很重要。

中暑常見徵狀

- 體溫在 40°C 以上
- 非常口渴、疲倦、四肢乏力
- 皮膚潮紅、熱及乾燥
- 頭暈、頭痛、噁心
- 表現不安、脈搏加快、氣促甚至神志不清
- 嚴重的會出現痙攣，甚至昏迷，造成生命危險

那些因素會增加中暑的機會？

- 高氣溫；高濕度 (妨礙汗水的揮發)
- 高溫及空氣不流通的環境
- 高熱輻射來源，如曝曬於太陽下
- 進行需要大量體力的活動、工作
- 穿著妨礙空氣流通及排汗的衣物

預防中暑

經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：

- 穿著淺色、寬鬆和通爽的衣物，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
- 在戶外可戴上闊邊帽或用傘子來阻擋陽光直射。
- 常帶備並補充足夠水分，以防脫水。
- 避免飲用含咖啡因(如茶、咖啡)或酒精飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
- 在室內活動時，應儘量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
- 避免於酷熱天氣下進行劇烈運動或作長途的登山或遠足活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。
- 避免長時間在高溫下活動或工作，戶外活動最好安排在早上或下午較後的時間進行。
- 調整工作安排，在較涼快的時段工作。如必須在炎熱環境下工作，儘可能在工作地點加設遮蔭，配以循序漸進的工作速度，並定時在涼快的地方休息，讓體力回復。
- 不應留在停泊中的汽車內。
- 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。



中暑的急救護理

- 如有中暑徵狀，應立即停止活動。
- 幫助患者散熱：若患者在戶外，應將患者搬往有遮蔭的地方，同時以濕毛巾替患者抹身，藉水份的揮發協助散熱；用摺扇或帽直接吹拂患者，幫助降溫。
- 應開啟風扇或冷氣調節室內溫度。
- 補充水份：如患者清醒，可給予清涼飲料，以補充失去的水分(情況許可下在凍開水中加入少許鹽補充礦物質)。
- 如患者情況未能轉好或出現神智不清，應立刻送院治理。



紫外線與健康

太陽釋放不同波長的輻射，其中包括看不見、觸不到的紫外線。紫外線指數越高，對皮膚造成傷害的機會越大。在夏季，紫外線指數在陽光充沛的日子下通常可達至 10 或以上。

好處：適量接觸陽光，有助身體製造維生素 D，保持骨骼健康，減低骨質疏鬆及骨折的機會。

壞處：過量的紫外線會曬傷皮膚及導致皮膚老化，催生皺紋，同時亦會增加患上皮膚癌和白內障的風險。

世界衛生組織把紫外線指數分為下列曝曬級數

紫外線指數	曝曬級數
0-2	低
3-5	中等
6-7	高
8-10	甚高
大過或等於 11	極高

紫外線防護措施

- 要減低紫外線對身體所造成的傷害，最重要是減少讓陽光直接照射皮膚或眼睛。
- 在紫外線指數偏高(6或以上)的日子，應盡量避免長時間在戶外逗留。
- 如須逗留在陽光下，應該採取以下防曬措施：
 - 留意最新的紫外線指數及預測；
 - 選擇可遮蔭的地方；
 - 穿長袖寬鬆或能阻隔紫外線的衣物；
 - 戴上能阻隔紫外線的太陽眼鏡；
 - 戴潤邊帽或利用傘子遮擋太陽；
 - 多塗防曬系數(SPF)為 15 或以上的廣譜防曬液。在陽光下停留超過兩小時，以及在游泳、流汗或抹身後，需再次塗上。