

中暑 預防

知識大挑戰

炎熱天氣令中暑風險大增。要預防中暑，並不僅僅在於「多飲水」及「穿著淺色衫」那麼簡單。歡迎各位讀者參加以下的「預防中暑知識大挑戰」，測試一下自己對預防中暑知多少？

問

究竟香港是否愈來愈熱呢？

答

常言道「數據不會說謊」，要找出答案，就讓我們看看天文台的統計資料吧。根據過往數十年的統計，每年的平均溫度有高有低，似乎看不見有明顯升勢。然而翻查近二十年的「酷熱天氣日數」（即最高氣溫達到攝氏33度或以上的日子），則不難發現有上升趨勢（圖一）；而2016年的酷熱天氣日數更高達三十八日，比起2015年多35%。此外，去年的最高溫度雖不及2015年破紀錄的36.3度，但也高達35.6度。總括而言，我們可說香港近年較過往熱，故此我們絕不能輕視預防中暑。



圖一、香港近20年之酷熱天氣日數

問

甚麼情況下會突然中暑？之前會有何先兆？

答

身處酷熱環境時人類體溫會自然上升，並會透過排汗降溫。若果連排汗都不能有效降溫，身體便會出現不良反應，包括頭暈、頭痛、噁心、氣促甚至神志不清；若體溫再持續上升至攝氏41度，身體會出現痙攣甚至昏迷，亦即是中暑。所以，我們的身體在中暑之前應會出現上述的不良反應，並不會突然中暑。此外，當我們身處酷熱環境而大量排汗，有機會出現另一種情況—熱衰竭。熱衰竭的成因是由於身體經由汗水流失過量水分及鹽分，引致身體出現疲倦、軟弱、頭痛、暈眩、噁心的徵狀甚至暈倒。若我們身處酷熱環境而又出現中暑或熱衰竭的徵兆，必須立即前往陰涼位置休息並補充足夠的水份和電解質。下文會再介紹處理中暑及熱衰竭的急救方法。

有沒有一些「法寶」能夠幫助預防中暑？

隨著科技日益進步，今時今日要預防中暑已不止於多飲水及穿著淺色通爽衣服這些基本措施。現時市面上有不少能幫助身體降溫或防曬傷的個人裝備，供戶外工作者選擇。

冷凍背心

內置電風扇的背心，穿著者只要在指定位置放入經冷藏的冷凍包，拉上拉鍊並開啟風扇便可感到涼快。



鎖水巾

使用前先浸水，其物料能鎖住水分一段時間，讓使用者感受清涼效果。主要佩戴於頭部或頸部。



清涼毛巾

毛巾上沾有清涼物料，令使用者感受清涼感覺。只供單次使用。



闊邊帽罩及防曬頸擋

安裝於安全帽上，為使用者面部及頸部遮擋陽光。適合需佩戴安全帽於戶外工作的人士使用。



表一、幫助身體降溫或防曬傷的個人裝備

問

天氣酷熱，除喝水之外，有沒有其他飲料可幫助預防身體不適？又有沒有一些飲料不宜飲用？

答

在天氣酷熱時多喝水非常重要，因為能補充身體因大量排汗而流失的水分。但正如前文所述，大量排汗亦會令身體流失鹽分，故此飲用含電解質的飲料亦可幫助減低出現熱衰竭的機會。此外，喝水時最好是每次喝少量，而非一次過喝大量的水。天氣酷熱時不宜飲用的飲料包括含酒精或咖啡因的飲品，因為這些飲品會加快水分透過泌尿系統流失的速度。

天氣酷熱但又需要在戶外工作，有甚麼措施可幫助預防中暑？

最有效的措施當然是減少甚至是避免在酷熱天氣下工作。如若不能避免，負責人應盡量於工作位置量提供太陽傘或帳篷等遮蓋物，減低員工受太陽直接照射的機會。應盡量減少員工的體力勞動需要，提供足夠飲用水，並且提供陰涼位置予他們進行小休。至於小休時間的長短及次數，要因應工作性質及情況而定，而在天氣酷熱時的休息時段應較正常天氣時頻密。此外，負責人亦應需進行風險評估，了解工作地點是否需要執行其他防中暑措施，詳情可參閱勞工處刊物《預防工作中暑的風險評估》。



圖二、在工作地點提供休息設施

天文台發出的「酷熱天氣警告」是否唯一的參考指標？

我們在炎熱季節應特別留意天氣報告。當天文台預測香港會受到酷熱天氣影響，便會發出「酷熱天氣警告」。當此警告生效時，應執行上述預防措施，以防需要戶外工作的人士中暑。其實除了酷熱天氣警告之外，我們亦可留意天文台於其網站定時發佈的「香港暑熱指數」。香港暑熱指數源於2008年香港舉辦奧運馬術比賽期間，為判別天氣是否適宜比賽，天文台於京士柏氣象站設立了「暑熱壓力監察系統」，以量度乾球溫度、自然濕球溫度及黑球溫度。其後，這些數據被綜合計算成為「香港暑熱指數」，以綜合反映溫度、濕度、風速與及太陽照射的影響。天文台建議若該指數接近30時，市民便應採取適當的防中暑措施。以圖三為例，於本年7月25日早上9時至下午5時暑熱指數非常接近30，是需要採取防中暑措施的時段。



圖三、天文台網站會定時發佈「香港暑熱指數」

問

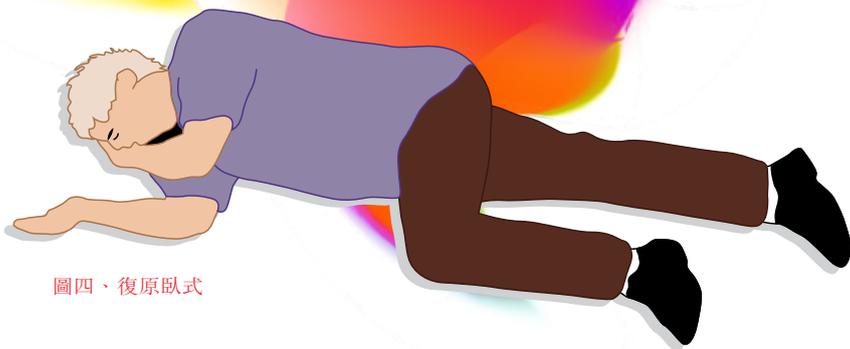
應如何為中暑患者進行急救？

答

要知道怎樣為中暑人士急救，就要先判斷不適者是中暑還是熱衰竭，因為兩者的處理方式略有不同。

	中暑	熱衰竭
徵狀	<ul style="list-style-type: none"> - 皮膚乾熱及潮紅 - 脈搏強而快 - 頭痛、口渴、噁心 - 可能有暈眩 - 呼吸淺速、小便量少 - 體溫上升至攝氏40度以上 - 初期瞳孔收縮，情況惡化時會轉為放大 - 情況惡化時會神志不清，繼而不省人事 	<ul style="list-style-type: none"> - 皮膚濕冷及蒼白 - 脈搏速而弱 - 頭痛、噁心、暈眩 - 昏厥 - 身體疲倦、軟弱 - 情緒不安 - 瞳孔放大
處理方法	<ul style="list-style-type: none"> - 將不適者移至清涼地方 - 脫去不適者身上衣物、用濕毛巾塗抹全身、扇涼等方法降溫至攝氏38度 - 如不適者不省不事，應將其置於復原臥式 - 送院治療 	<ul style="list-style-type: none"> - 將不適者移至清涼地方 - 脫去不適者身上衣物、用濕毛巾塗抹全身、扇涼等 - 讓不適者平臥並墊高其雙腿 - 如不適者情況好轉且神智清醒，亦沒有嘔吐跡象，可每隔十五分鐘喝半杯水（每一公升水加一茶匙鹽） - 如不適者不省不事，應將其置於復原臥式 - 送院治療

表二、中暑及熱衰竭的徵狀及處理方法



圖四、復原臥式

參考資料：

1. 《香港天文台網頁—自1884年（除1940-1946年外）香港天文台錄得的酷熱天氣日數》，香港天文台
2. 《香港天文台網頁—最高年氣溫的排行（1885年-2016年）》，香港天文台
3. 《夏日炎炎慎防中暑》，衛生防護中心
4. 《酷熱天氣下工作的工地安全指引》，建造業議會
5. 《香港天文台網頁—香港暑熱指數》，香港天文台
6. 《實用急救手冊》，香港醫療輔助隊