

夏季已來臨， 你準備好了嗎？

美洲中華醫學會

美洲中華醫學會(CAMS)成立於1986年，是一個非營利的慈善性質的教育科學機構。旨在改善美國亞裔的健康狀況及促進醫學知識的發展及科學研究。

經歷了寒冷的冬季之後，我們都盼望著在和暖的天氣裏盡情享受戶外活動。但當你在享受陽光的同時，請注意輕度中暑和中暑的危險性。

有些人可能會患與炎熱天氣有關的疾病，例如在悶熱的天氣之下工作或做運動的人、患有某些疾病的人或正在服用某些藥物的人。年幼的孩子，老人以及嚴重超重的人風險更高。

輕度中暑 - 發生在你流很多汗而又沒有喝足夠的水來補充流失的體液。輕度中暑常在炎熱的天氣下工作或做運動時發生。

症狀：大量出汗、口渴、疲倦、虛弱、頭疼、眩暈或作嘔，並且皮膚又冷又濕，膚色蒼白或發紅。

中暑 - 輕度中暑有時會發展成更為嚴重的中暑。一旦發生中暑就要急救治療，否則會導致器官受損甚至死亡。當身體不能自行降溫，令體溫不斷上升，通常達到105華氏度或更高，就會發生中暑。

症狀：皮膚發熱但不出汗、高燒達102華氏度以上、作嘔或嘔吐、頭疼或煩躁，眩暈、意識迷糊或昏迷，肌肉抽筋或軟弱無力。

預防措施

- 在一天中最熱的時段(上午10點到下午4點)應避免劇烈的戶外體力活動。

- 每天喝8到10杯水或其它飲品。如果在炎熱的天氣裏工作或運動，則需喝大量的水。
- 不要飲用含咖啡因或酒精的飲品，因為這些飲品會增加體液的流失。
- 穿淺色寬鬆的衣服，戴上有帽沿的帽子。
- 避免溫度突變，例如，進入曬熱的車廂前要先開車門散盡熱氣。
- 老年人和年幼的孩子在極炎熱的天氣裏不應該外出。他們應該留在有空調的室內。
- 單獨居住的老年人，應該有人常去詢問他的情形。

如果你感到不適...

就要停止所有活動，應該到蔭涼的地方喝大量冷水或運動飲料。如果你感到作嘔或頭暈，就要躺下，並把雙腳擱高。告知別人你感到不舒服，如有必要，請求別人幫助。

如果你認為有人中暑了，最重要的是使患者的體溫立即降下來。你應解開患者的衣服，在身體敷上濕涼的毛巾或涼水和為他搧風。如果患者意識模糊或昏迷，或者有休克的徵兆(口唇和手指甲或腳指甲發紫)，請立即致電911或急救服務。

文章由美洲中華醫學會會員
王嘉廉社區醫療中心健康教育部提供