頁1

香港特別行政區政府消防處

救護知識

中暑

引言

每當我們身處酷熱的環境，體內的溫度調節系統便會自動增加排汗及呼吸頻率，令體溫下降；惟排汗時，體內賴以維持正常機能運作的水分及鹽分亦會同時流失。

熱衰竭

因此，長時間在酷熱的戶外環境進行體力勞動的人往往會因水分流失、電解質不平衡及身體器官欠缺足夠養分供應而較易出現熱衰竭的情況。患者通常會有以下徵狀:

頭暈

疲倦

噁心

嘔吐

心跳加速

流汗加劇

口渴

肌肉抽搐

中暑

如患者已有熱衰竭徵狀，但仍然留在酷熱的環境中，便會出現更加危險的情況—中暑。此時，身體的溫度調節系統會完全失效，體溫會上升至致命的水平。中暑的徵狀包括:

皮膚燙熱、乾爽、泛紅

脈搏充盈、強烈

精神混亂

懷疑有人中暑時

應該：

保持冷靜，立即撥電「999」召喚救護車

把患者移到陰涼地方

用濕毛巾替其抹身降溫

讓其飲水，補充水分

注意事項:

不要使用酒精為患者抹身降溫

在患者未完全回復清醒時，切勿讓其飲食

預防中暑方法

1盡可能避免在酷熱及潮濕的天氣下長時間進行劇烈運動

2如果有必要在酷熱的環境進行體力勞動，應該︰

穿著輕巧及鬆身的衣服

間中到陰涼的地方歇息

飲用適量含電解質飲料或果汁，補充身體水分

避免飲用含酒精的飲料