

熱浪與健康 Heatwaves and health

文/醫療部 楊繡瑛 編譯

熱浪是最具危險性的天然災害中的一種，會對社會造成顯著的影響。今(2015)年7月1日世界衛生組織(World Health Organization)和世界氣象組織(World Meteorological Organization)所發布的新報告《熱浪與健康》回顧了熱浪如何促使死亡率和發病率的增加，以及使得如水、電和運輸不堪負荷。該份報告考量了誰會是熱浪影響下的受害者，並概述可以採用來作為有效預警系統的步驟。

以下是世界衛生組織針對熱浪來襲期間，所提供給一般大眾參考的相關資訊：

保持住家涼爽

- 目的是要讓您的生活空間涼爽。在上午8點到10點之間、下午1點和晚上10點之後檢查室內溫度。理想情況下，白天的室內溫度應維持在32°C以下，晚上則是應該維持在24°C以下。這一點對於嬰兒、年齡在60歲以上或是有慢性健康狀況的老人而言尤其重要。
- 利用夜晚的空氣去降低您住家的溫度。在晚上和清晨，當戶外的溫度較低的時候(若沒有安全上的疑慮的話)，打開所有的窗戶和百葉窗。
- 降低公寓或房子內的熱負荷。將窗戶和百葉窗關上，尤其是白天時會直接面對到太陽的那些窗戶和百葉窗。關掉人工照明設施和盡可能多的電器設備。
- 在那些早上和下午的時候會曬到太陽的窗戶上懸掛遮陽板、布窗簾、遮陽棚或者是百葉窗。

- 懸掛濕毛巾以降低室內溫度。但需要注意的是，與此同時室內空氣中的濕度也會增加。
- 若您的住所裝有空調設備，關上門窗和節省不需要的耗電以維持涼爽，以進而確保電力供應無虞、並減少引起向社區那種大範圍的廣泛停電的機會。
- 電風扇可以有所助益，但是當溫度超過35°C時，可能就無法預防與熱相關的疾病。重要的是要飲用液體。

遠離高溫暑熱

- 移動到住家內最涼爽的房間內，尤其是在夜晚時。
- 如果無法維持您住家的涼爽度，每天花2~3小時待在涼爽的地方(例如：有使用空調的公共建築內)。
- 避免在每日最熱的時候外出。
- 如果可以的話，避免從事激烈的身體活動，如果您必須從事激烈的身體活動，請選擇在一天當中最涼爽的時候進行，而這通常是指清晨4點到7點之間。
- 待在有遮蔽的陰涼處。
- 切勿將嬰幼兒和小動物留在停放的車輛內。

保持身體涼爽和水分充足

- 以溫度較低的水進行淋浴或泡澡。替代方案包含：使用冷水袋和冰寶、泡腳等。
- 穿著以天然材質製成的輕薄、寬鬆衣物。如果要外出，應戴寬邊帽或是無邊便帽和太陽眼鏡。

- 規律性飲水，但要避免酒精性或含太多咖啡因和醃類的飲料。
- 採少量多餐方式進食，避免高蛋白食物。

幫助其他人

- 規劃定期檢視那些大部分時間獨處的家人、朋友或是鄰居。容易受高溫暑熱影響的人或許在炎熱的天氣裡需要幫助。
- 和家人討論有關極端熱浪的議題，大家應該知道在自己身處的地方該怎麼做。
- 倘若您知道有人處於與高溫暑熱有關的危險中，幫忙他/她取得建議或幫助。應該至少每天訪視一次獨居的長者或是生病的人。
- 如果有人正在服用藥物，詢問他/她的主治醫師這些藥物會如何影響體溫調節與體液平衡。
- 接受相關訓練。參加急救課程以便學習如何處理高溫暑熱緊急情況以及其他的緊急情況。每個人應該知道如何回應。

如果您有健康問題


- 將藥物儲存在25°C以下或冰箱之中(請詳讀藥袋上的藥品儲存建議)。
- 如果您有慢性醫療狀況或是服用多種藥物，請尋求醫療專業建議。

如果您本人或其他人感到不舒服

- 當您感到頭暈、虛弱、焦慮或是強烈的口渴感和頭痛時要設法取得幫助；盡可能快速地移動到涼爽的地方並測量體溫。
- 喝一些水或果汁以補充水分。
- 如果您有疼痛的肌肉攣縮症狀請馬上到陰涼處休息(特別是發生在腿部、手臂或腹

部。有許多的情況是發生在非常炎熱的天氣下持續運動時。)並經口飲用含電解質的補水液體。如果熱經攣的症狀持續並超過一個小時，則需要就醫。

- 如果您覺得出現不尋常的症狀或是症狀持續著，請諮詢您的醫生。

 若您的家人或您所幫助的人當中有人出現皮膚乾熱和瞻妄，抽蓄和/或失去意識，立即撥打電話給醫師、叫救護車。當在等待救援抵達的期間，先將該位患者移到陰涼的地方，讓他或她水平躺臥，並抬高腿部與髖部，移除衣物並且開始進行外部降溫，例如：將冷水(冰)袋放在該位患者的頸部、腋窩和腹股溝，不斷地搨風，以及在皮膚表面噴灑25-30°C的水。還要測量該名患者體溫。不要給予患者乙醯水楊酸(acetylsalicylic acid, 阿斯匹靈)或是乙醯氨基酚(paracetamol, 普拿疼)藥物。

