



与热相关的疾病 Heat-related Illness

什么是与热相关的疾病？

过多热量有损健康。身体聚积热量的速度比散热速度快，便会导致与热相关的疾病。几乎所有的与热相关的疾病都是可以预防的。

与热相关的疾病会导致虚弱、方向障碍和极度疲乏。在严重的情况下，还会引发中暑。中暑是一种足以危及生命的紧急状况。如果您没有摄入足够液体以保持水分充足，热量对人体造成的影响会更严重。

与热相关的疾病是由什么引起的？

健康人的体温一般保持在 37°C (98.6°F) 左右。当体温升高时，身体便会通过增加流向皮肤的血流以及流汗来散热。这样，身体便会冷却，恢复正常体温。

处于高温环境中，会使体温上升。高温环境包括炎热天气下的车辆或帐篷内部、烈日照射下的房屋顶层、热水浴缸或桑拿，以及户外直接受到阳光照射。

身体无法正常降温时，便会引发与热相关的疾病。如果长期暴露于高温下（室内或室外）或者在炎热天气中从事剧烈的体育运动，就会引发此情况。

大多数与热相关的疾病发生在没有空调降温的室内环境中。当室外炎热持续几日，热量会在室内积聚并带来危险。

如果您在户外或在炎热的封闭环境中工作，您可能在工作场所出现与热相关的疾病。这样的工作场所包括：烘焙间、厨房、洗衣房、锅炉房、铸造厂和冶炼厂、矿井和部分制造厂车间。

与热相关的疾病有何症状？

与热相关的疾病会出现轻微至严重的各种症状，包括：

- 皮肤发白、变凉、湿润
- 大量出汗

- 肌肉痉挛
- 出疹
- 肿胀，尤其是手脚部位
- 乏力和虚弱
- 晕眩和 / 或昏厥
- 头疼
- 恶心和 / 或呕吐
- 尿量减少或尿液颜色很深
- 心率加快、急促的浅呼吸
- 发热，尤其是核心体温达 39°C (102°F) 以上
- 意识模糊、精神警觉度减弱
- 皮肤发红、发热和干燥（在中暑晚期阶段出现）
- 痉挛抽搐
- 失去知觉 / 昏迷

哪些人患与热相关的疾病的风险较高？

如果未能转移至凉爽的室内环境，部分人士患有热相关疾病的风险会增加，包括：

- 65 岁以上的人士，他们的散热功能较低，对高温的感知和反应能力也较弱
- 独居或与社会隔绝者
- 患有糖尿病、心脏病或呼吸系统疾病等慢性疾病的患者
- 患有精神疾病的病人，例如精神分裂症、抑郁症或焦虑症
- 有物质使用障碍的人士
- 身体或精神存在残疾的人士，包括行动不便和认知障碍
- 在高温环境下从事剧烈锻炼或工作的人士
- 怀孕人士

- 婴儿和未满 4 岁的儿童依赖于成人的照顾，以确保其身处舒适环境，并为他们提供充足的液体
- 导致患与热相关的疾病风险增加的其它因素包括：
- 在炎热天气下没有摄入足够水分
 - 体重增加
 - 身体锻炼不足
 - 部分药物，例如利尿剂或去水丸，以及部分精神药物等
 - 使用部分药物，例如利尿剂或去水丸，以及部分精神药物等
 - 曾发生中暑
 - 环境湿度高

我如何才能预防与热相关的疾病？

有许多方法能够降低患与热相关的疾病的风险，其中包括：

- 保持凉爽。您应留在有空调的室内，或用冷水洗澡或淋浴。当气温超过 30°C（86°F）时，仅使用电扇可能不足以预防与热相关的疾病的发生。谨记，防晒产品能够防护阳光中的紫外线（UV），但不能防热
- 经常留意长者、儿童和其他人，注意他们是否出现与热相关的疾病的迹象，尤其是在室内温度最高的晚上。确保他们保持身体凉爽，摄入大量液体。留意无法离家以及有情绪或精神健康问题而导致判断力受损的人士
- 切勿将孩子、受抚养的成年人或宠物单独留在停下的汽车内。当室外温度为 34°C（93°F）时，车辆内的温度会在 20 分钟内上升至 52°C（125°F）。保持车窗稍稍打开并不能保持车厢内温度处于安全范围
- 饮用大量液体。如果天气炎热，即使不感觉口渴，或您需要在较热的天气下活动，仍应摄入大量液体。如果您正在服用去水丸或需限制液体摄入量，请向您的医护人员咨询在炎热天气下应该喝多少水

- 将户外活动安排在上午 10 点前或下午 4 点后，这些时段的紫外线辐射最弱
- 避免在湿热环境中过度工作或运动。如果您必须工作或运动，应每小时摄入 2-4 杯的无酒精液体。注意休息非常重要，休息时应待在阴凉的地方
- 避免晒伤。在裸露皮肤上使用防晒指数（SPF）为 30 或更高的广谱防晒产品以及 SPF 30 的唇膏
- 穿着轻便、浅色、宽松的衣物，戴上宽沿帽，或用伞遮阳

轻微的与热相关的疾病有哪些自行护理方法？

如果及早察觉，大多数轻微的与热相关的疾病（亦称热衰竭）都可以在家中自行护理。立即采取行动开始为受影响者降温。请注意，轻微的热衰竭并不会影响精神警觉度。请咨询医护人员，了解有与热相关疾病者在精神警觉度方面的变化。

轻微中暑的自行护理方法包括：

- 转移至较凉快的环境中
- 用冷水淋浴或泡脚
- 穿着潮湿的衬衫或毛巾
- 饮用大量无酒精的凉爽液体
- 休息

如果您的症状持续超过 1 小时、出现变化、加剧或令您担忧，请联系医护人员。如果您怀疑有人中暑，请致电 **9-1-1**，并继续尝试为其降温，直到救援到来。



如需更多有关 HealthLinkBC 分类主题的文档，请浏览 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 或咨询当地的公共卫生部门。如需在获取有关卑诗省的非紧急健康信息和建议，请浏览 www.HealthLinkBC.ca 或致电 **8-1-1**（免费电话）。失聪和听障人士，请致电 **7-1-1**。若您需要，我们亦可提供有 130 多种语言的翻译服务可供选择。