



情况说明

关于酷热天气和公共健康的常见问题解答

问：谁最容易产生与天气炎热有关的疾病？

回答：最容易受影响的人包括：年幼儿童、65岁或年纪更大的成人、运动员，还有那些慢性病患者或体重过重者、户外工作者或低收入者。

问：哪些因素会影响身体调节热量的方式？

回答：有几个因素会影响在炎热天气中身体保持凉快的能力。湿度较高时，汗水蒸发不会那么快，让身体无法迅速排出热量。药物和健康状况也可能会影响您的身体调节体温的能力。

问：有没有什么健康问题会增加发生与天气炎热有关的疾病的风险？

回答：诸如心脏疾病或肾病、高血压、糖尿病、癌症之类的慢性病，酗酒或滥用药物，以及精神病都可能使风险提高。

会影响人出汗功能的病情（如心脏疾病、囊性纤维化、帕金森症和四肢麻痹）也会使风险提高。

行动不便和认知障碍者发生与天气炎热有关的疾病的风险较高。社会因素也会构成一定的风险因素。与人没有什么来往的人或者低收入者有可能面临较高的风险。

问：药物会增加发生与天气炎热有关的疾病的风险吗？

回答：在使用某些药物的人群中发生与天气炎热有关的疾病以及死亡的风险会提高。请与您的医生或药剂师讨论您在服用的药物，了解这些药物在持续高温天气时会有什么影响，尤其是如果您知道您的药物会：

- 让出汗变少
- 提高您的身体产生热量的能力
- 降低口渴感
- 使身体脱水
- 引起低血压

问：哪些慢性病会增加患者发生与天气炎热有关的疾病的风险？

回答：有会增加患者发生与天气炎热有关的疾病风险的慢性病患者包括那些有呼吸问题、心脏问题、高血压、肾脏问题、帕金森症、忧郁症、失智症或其他精神问题的人。

问：人们要如何在气温飙升的时候保护他们的健康？

回答：请记得要保持凉爽，充分补充水分，并及时了解最新消息。穿浅色衣服并使用防晒霜。把户外活动安排在一天中较凉爽的时候，如早上或晚上。多喝汤水饮料。避免喝酒精饮料和含糖量高的饮料。请保持随时了解天气情况，注意酷热指数 (Heat Index)，帮助您了解在热浪来袭时什么时间段是最危险的。

问：我要如何让家里保持凉爽？

回答：如果您有空调，请确保空调已妥善安置且可以正常运转。将空调设置为让您最舒服的温度，最好是在华氏 72 度到 79 度之间。白天时用遮阳篷或关闭窗帘和百叶窗来挡住太阳。请不要把风扇作为您的主要制冷设备，尤其是气温在华氏 90 度或更高的时候。

问：如果家里太热了，我可以做些什么？

回答：前往一个有冷气的地方，如图书馆、社区中心或购物中心。如果您的社区有避暑中心，您可以去那里。

问：电风扇在预防与天气炎热有关的疾病方面效果有多好？

回答：电风扇可能会让人感觉好一些，但是当气温在华氏 90 度或更高的时候，风扇不能预防与天气炎热有关的疾病发生。如果要凉爽一下，洗冷水澡或冷水浴，或者去一个有冷气的地方，这些都是较好的办法。冷气给我们强有力的保护，避免产生与天气炎热有关的疾病。一天哪怕只是吹几个小时的冷气也会降低风险。

问：天气炎热时我应该喝多少汤水饮料？

回答：天气炎热时，即使您不口渴，也应该多喝汤水饮料。无论您的活动量有多大，请增加汤水饮料的饮用量。天气炎热而您又在进行重体力锻炼时，请每小时喝 2 到 4 杯（即 16-32 盎司）冷的汤水饮料。请避免喝含酒精或咖啡因的饮料。这些饮料会让您失去更多的水分。

问：天气炎热或热浪来袭时最好穿什么？

回答：请穿轻薄的浅色宽松衣服。宽边帽能挡住阳光，让您的头部保持凉爽。在户外时，请务必记得出门前 20 分钟擦防晒霜，并根据产品包装上的说明不断重复擦拭防晒霜。晒伤或影响您的身体保持凉爽的能力，并且造成身体水分流失。

问：中暑是什么？

回答：中暑是与天气炎热有关的疾病中最严重的病症。身体无法控制自己的体温：体温迅速上升、出汗停止、身体无法降温时就会发生中暑。如果不提供急救，中暑可能引起死亡或永久性残疾。

问：中暑的警示迹象是什么？

回答：

- 非常高的体温（华氏 104 度或以上）
- 皮肤发红发烫
- 脉搏快、跳动剧烈
- 可能失去意识

问：如果我看到有人出现这些中暑的警示迹象应该怎么办？

回答：如果您发现这些迹象，这可能是一个危及生命的紧急状况。请打 911，然后施行针对中暑的急救措施。

请采取以下这些措施：

- 把患者转移到较凉快的地方，如阴凉或有空调的地方。
- 用凉爽的布、花园浇水的水管或甚至冲冷水澡来降低这个人的体温。
- **不要**给患者喝汤水饮料。
- 监测体温，继续努力让体温下降，直到体温降到华氏 101-102 度。

如果紧急救援的医护人员迟迟不来，请打电话到医院急诊室寻求更多的指示。

问：热衰竭是什么？

回答：热衰竭是在长期暴露在高温环境下之后可能发生的一种轻微疾病。在身体水分流失后补充不及时或者您没有喝足够多种类合理的汤水饮料时就会发生这种状况。

问：热衰竭的警示迹象是什么？

回答：警示迹象包括以下这些症状：

- 大量出汗
- 虚弱
- 脉搏快、虚弱
- 皮肤发冷、苍白、湿冷
- 晕厥
- 恶心或呕吐

如果不治疗热衰竭，这有可能恶化成中暑。如果症状加剧或者持续超过一小时，请就医。

问：我可以采取哪些措施来帮助治疗热衰竭？

回答：

- 转移到一个较凉快的地方。
- 躺下来并且解开衣服。
- 用凉爽的湿布尽量擦拭身体各部分。
- 小口喝水
- 如果您呕吐且持续不停，请立刻就医。

问：如果我在炎热天气中要工作应该怎么办？

回答：请循序渐进。如果您不习惯在炎热的环境中工作或锻炼，请慢慢开始活动，再逐步加快步调。早点开始喝汤水饮料，而且要常常补给。如果阳光强烈，请用防晒霜。如果您觉得过热、犯迷糊或头晕，则停止所有活动。到一个凉爽的地方去，或者至少在一个荫凉的地方，休息一下。

问：热痉挛是什么？谁会受影响？

回答：热痉挛是有可能在做消耗大量体力的活动时发生的肌肉疼痛或痉挛（通常发生在腹部、手臂或腿部）。进行消耗大量体力的活动时大量出汗的人较容易发生热痉挛。出汗会消耗身体的盐分和水分。肌肉中盐分的浓度下降会引起疼痛性痉挛。热痉挛可能是与天气炎热有关的疾病的第一个症状。

问：如果我发生热痉挛了应该怎么办？

回答：如果不需要就医，请采取下列措施：

- 请停止所有活动，安静地坐在一个凉快的地方。
- 请喝清果汁或运动饮料。
- 痉挛过后几个小时以内不要进行消耗大量体力的活动。
- 如果可能，拉伸发生痉挛的肌肉，以舒缓肌肉痉挛。
- 如果热痉挛超过一小时还不好，请就医。
- 如果您有心脏方面的问题或者在食用低盐饮食，发生热痉挛时请就医。

问：痱子是什么？

回答：痱子是因炎热、潮湿的天气大量出汗引起的皮肤刺激。所有年龄段的人群都有可能长痱子，但是痱子最常见于年幼儿童身上。痱子看上去像一堆丘疹或小水疱。痱子更有可能长在颈部、胸部上半部、腹股沟、乳房下、以及肘弯里。

问：痱子最好的治疗方法是什么？

回答：治疗痱子的最好方法就是到一个较凉爽、湿度较低的环境去。让长痱子的部位保持干爽。

问：天气炎热时我应该服用盐片吗？

回答：除非您的医疗护理提供商叫您这么做，否则不要在天气炎热时服用盐片。



公共卫生部

卫生安全、准备和应对部门

电话：971-673-1315

传真：971-673-1309

俄勒冈州卫生局 (OHA) 网站：

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>

俄勒冈州卫生局 (OHA) Facebook：www.facebook.com/OregonHealthAuthority

俄勒冈州卫生局 (OHA) Twitter：www.twitter.com/OHAOregon

您可以获取本文件的其他语言版本、大字版、盲文版或您所喜欢格式的版本。联系卫生安全、准备和应对部门，电话：971-673-1315 或电子邮件：health.security@state.or.us。我们会接听所有转接电话，或者您可以拨打 711。