

明日氣溫轉趨寒冷 衛生局呼籲關懷長者和病者預防低溫症

根據地球物理暨氣象局預測，預料明(12)日天氣寒冷，最低氣溫約 12°C。衛生局呼籲市民預防低溫症，注意禦寒保暖，尤其長者、慢性病患者、負責照護長者及慢性病患者的人士和機構，均應採取適當預防和照護措施，保障他們的健康。

低溫症一般是指人體中心溫度（用肛探或耳探測定）低於攝氏 35°C（華氏 95°F）出現的症狀。通常因無穿著適當保暖衣物，長時間暴露於寒冷氣溫所致；易發生在氣候較溫和但氣溫急降的地區；常見於 65 歲或以上、男性、貧困、獨居、露宿人士。其他危險因素包括：慢性疾病、創傷、感染、使用酒精或某些藥物、物質濫用、濕水等。低溫症可導致中樞神經抑制、心律失常、腎衰竭等併發症而危及病者生命，病死率較高。

為預防低溫症的出現，衛生局呼籲長者、慢性病患者及其照護者和機構應採取以下預防和照護措施：

1) 適當添衣

宜穿足夠的禦寒衣物，質料以乾爽、輕便、舒適、透氣和保暖性能好為佳；不要穿著過份臃腫和緊身的衣物，以免妨礙血液循環和影響行動；若長者有失禁的情況，宜勤於更換已濕的尿片及褲子；應確保頭、頸、手和腳部溫暖。

2) 家居保暖

保持家居環境溫暖及空氣流通，留意門窗及牆壁是否有破損，以致寒風從空隙中吹入屋內；使用電暖爐時必須確保室內空氣流通。電暖爐應遠離門口、通道、或易燃物品；對熱力感覺減退的人士，如糖尿病及脊髓病患者，不宜使用暖水袋、暖身器、電熱毯等。

3) 禦寒飲食

多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲和食物，如熱奶、熱湯、粥、粉、麵、飯等；每天要攝取足夠的水份；注意均衡營養，避免高脂肪及高膽固醇的食物；避免酗酒；不要誤信飲酒可取暖，由於酒精能令血管擴張，在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻加速身體熱量的流失，絕非保暖良方。

4) 適當活動

盡量留在室內或有陽光的地方。若必須外出，要適當地穿着保暖禦寒的衣物；避免長時間置身於寒冷的環境或寒風中；維持適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活、增強血液循環。

5) 保健防疾

按時服用藥物；密切監察病情，發現身體不適時應迅速就醫。遇到緊急情況時，應透過社會支援服務系統和設施及早求助。

6) 留意天氣

密切留意天氣轉變，尤其當溫度在短時間內急劇下降時，更應提高警惕，以防因嚴寒而引致體溫過低。地球物理暨氣象局設 24 小時查詢天氣服務（電話號碼 1311）。

7) 關懷增暖

家人及親友應關懷和協助長者，鼓勵及提醒長者作出恰當的禦寒措施；獨居或患病長者的鄰居請經常致電或探訪關懷這些長者，減少長者發生意外的機會。

居民若發現任何人士患上低溫症，或出現體溫持續下降、肌肉僵硬，心跳減慢、神智昏亂、甚至出現昏迷等症狀，應盡快將患者送院治理，並可致電：999（報警熱線）或 2857 2222（消防局）求助，報警時謹記說明患者當時的情況（低溫症）、年齡、性別、徵狀（清醒、意識混亂、昏迷）、地址，以便救護車盡快前往及有關醫護單位作出適當的準備。