

氣溫顯著下降衛生局呼籲關懷長者和病者預防低溫症

本澳近日氣溫顯著下降，衛生局呼籲市民預防低溫症，注意禦寒保暖，特別呼籲長者和慢性病患者，以及負責照護長者和慢性病患者的人士和機構採取適當的預防和照護措施，保障長者和慢性病患者的健康。

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；易發生於 11 月至 3 月期間、氣候較溫和但經歷氣溫急降的地區；常見於六十五歲或以上、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，不宜使用暖水袋及暖身器。

3) 禦寒飲食

多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲品和食物，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。

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；維持適量的運動。

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身邊長者，鼓勵及提醒長者作出恰當的禦寒措施；若認識獨居或患病的長者，請經常致電或探訪問候，多加關懷，讓長者倍感溫暖。

市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。