



有辦法

香港夏天天氣酷熱又高濕度，令細菌和病毒容易滋生，加上經常出入冷氣地方，溫差甚大，稍一不慎便會「中招」病倒。

今期醫生講解夏天常見疾病和其預防方法，包括中暑、皮膚感染、感冒和腸道不適。

撰文：文樂軒 設計：張均賢

夏天高溫和濕度都是令人患病的高危因素，大眾應注意身體狀況，補夠足水份，以免中暑。

熱衰竭 不斷排汗

說到夏天，不少人聯想到因酷熱而中暑，養和醫院家庭醫學專科醫生王澤塘醫生表示：「大眾較常混淆中暑和熱衰竭，因為兩者的症狀相似，但在嚴重程度上卻有差別。炎夏時在戶外活動一段時間，有機會覺得頭暈、頭痛、全身乏力，都是中暑和熱衰竭的初期徵狀。人體本身有自行調節體溫的機制，例如高溫時會排汗、增加呼吸速度等等，從而嘗試將體溫降低，但如果長時間暴露在高溫環境，同時又未能攝取足夠水分和流失過多電解質，身體的體溫調節便會失效，導致核心體溫升高，繼而會出現熱衰竭症狀，例如頭暈、頭痛、肌肉痠痛、心跳和脈搏加快、呼吸急速等等。一般熱衰竭時體溫會在攝氏四十度以下，身體會排出大量汗水來嘗試調節體溫，因此全身皮膚都會變濕潤，冰冷。」

▶ 頭暈是熱衰竭的症狀之一，患者應立即停止在高溫環境活動，嘗試將體溫降低。



中暑 調節體溫失效

若果熱衰竭繼續惡化，便會出現中暑，王澤塘說：「若核心體溫超過攝氏四十度，腦部調節體溫的功能便會失效，身體不再懂得排汗而皮膚便會變得乾燥溫暖。同時，因為身體血管不正常地膨脹起來，心跳和脈搏會變得很急速和強烈。中暑後有機會變得神智不清，出現嘔吐徵狀，甚至不省人事，這時候不立即治療的話便會有生命危險，對腦部和腎、肝等器官造成損傷，可能出現多重器官衰竭。」

如果有中暑或熱衰竭的徵狀，應想辦法降溫，例如移步至陰涼地方、吹風扇、向患者身體淋水或敷濕毛巾都可以。但要注意患者不能飲用大量清水，特別若已是神智不清和嘔吐的情況下，有機會誤入氣管以至誤吸入肺部造成吸入性肺炎。如果降溫後患者情況沒有好轉，便應馬上求醫。」

▶ 向患者身體淋水有助降溫，避免中暑情況惡化。



養和醫院家庭醫學專科醫生
王澤塘醫生



排汗受阻 引發皮膚病

夏天溫度和濕度高，出現很多與排汗有關的皮膚病。王澤塘指出：「夏天的皮膚病大致可分為兩種，一是由致病原引起的皮膚病，例如真菌和細菌引起；二是非感染性皮膚病。」

真菌和細菌感染都屬於表面皮膚的感染疾病，例如汗斑和紅斑，前者一般於手腳、胸前、背部出現；後者較多在皮膚摺疊或積聚汗水的部位如大腿內側等出現。表面皮膚感染只要注意個人衛生、保持皮膚乾爽都能有效預防，如出現相關病徵，一般使用外用的抗真菌軟膏或抗生素便可治療。

另一種是非感染性的皮膚疾病，例如汗疹和熱疹，多數於小童身上出現。原因是其毛孔細小或被阻塞，導致不能正常排汗，繼而汗水在毛囊中刺激身體發炎。最有效預防方法是減少排汗，排汗後應盡快抹走，以免汗水阻塞毛孔繼續排汗的功能，汗在毛囊外也會令角質層膨脹，影響皮膚。」

◀紅斑是表面皮膚受感染，較多在皮膚摺疊或積聚汗水的部位出現。



何謂冷氣病？

不論是家中、公司、學校、商場，夏天時都會開冷氣，不少人因而生病。王澤塘表示：「有人形容為『冷氣病』，又稱空調適應症，病徵與一般感冒相似無異。其病因也有眾多講法，例如人體不能快速適應溫差致病、皮膚暴露的部位被冷空氣吹着產生頭痛和關節僵硬症狀、因冷氣機內的霉菌、細菌、塵蟎等致敏原刺激到鼻敏感或哮喘，繼而出現流鼻水、氣喘等徵狀，由於病徵與感冒十分相似，使大眾難以辨別，便認為是『冷氣病』。」

◀不論是無法適應溫差還是鼻敏感的症狀，都與感冒十分相似。



高溫病菌易滋生

溫度高除了令人不適，更會使致病的病毒和細菌容易滋生，王澤塘說：「高溫令存放的食物容易變壞，夏天飲食習慣也是導致腸胃不適的因素之一，大部分香港人在夏天會選擇凍飲、吃雪糕、雪條等等，假若它們的製作或儲存過程處理不當，受細菌污染，進食後便有機會引起腸道問題。」

夏天腸胃不適主要可分為病毒腸胃炎或細菌腸胃炎，病毒例如諾如病毒，在集中多人的地方，包括學校、幼兒園、遊樂場，患者有機會透過排泄物傳染其他人。常見的細菌引致腸胃炎則有沙門氏菌，主要由未經煮熟的受污染食物引起。要預防腸道不適，除了注意個人衛生，進食前洗手，更應減少吃高風險食物，如生蠔、刺身、凍飲的冰塊等等。」

◀凍飲的冰塊容易藏有細菌，如飲用含菌的飲料後便有機會導致腸胃不適。

