US EPA ARCHIVE DOCUMENT

November 2004

Fact Sheet

"實在是太熱了"
計劃度過炎熱天氣

提供老年人及家庭護理資訊系列第三篇

在一個正常的夏季，美國平均會有一千五百人因為過熱天氣而死亡。一九九五年芝加哥的一次熱浪就造成七百餘人喪生。二00三年歐洲創記錄的高溫氣候，估計奪去三萬五千多條生命。這兩個事件中，大多數受害者都在六十五歲以上。

您是否知道，每年因炎熱天氣而死亡的人數，比死於暴風雨，閃電電擊，龍卷風，洪水，及地震的人數加在一起，還要更多。任何人都可能受到過熱天氣的影響，但是年長者則特別的容易受害。

過熱天氣是指某一地區的溫度比正常氣溫高出華氏十度，並且延續相當長的一段時間的那種天氣。

在許多城市，過熱天氣，被確認爲會不同程度地影響公衆健康。其中一個原因是，道路和建築吸收並儲存太陽的熱量，形成"熱島"。當鄉村地區在夜間都涼爽下來的時候，城市卻仍然保持著那些吸收並儲存的熱量。結果城市居民夜間也無法從高溫中解脱一段時間。幸運的是，只要年長者，老年護理者，以及社區領袖採取一些簡單措施，便能夠減輕過熱所造成的危害。

什麼人最易受到過熱的危害？

年長者，以及兒童，在過熱的天氣裡，最容易受到傷害。由於高齡美國人數增加，身體冷卻機能可能不再適應。獨自居住或者臥床，不能自理等就更惡化了這種危險。

原本健康不佳，如患有先天性疾病，神經不健全，以及肥胖症等，都可能增加病人缺乏抵抗力。使用某類藥物的人，也會增加受影響的機會。

過熱會造成驚人的傷亡。缺乏抵抗能力的人，如年長者，更特別容易受害。

好消息是，只要採取一些簡單措施，就能夠保護他們自己。

我怎麼減少暴露於過熱天氣

抵抗過熱天氣傷害最好的辦法，就是預防。空調是防止與炎熱相關疾病和死亡的最佳方法之一。一天中有幾小時使用空調，就能夠極大地減輕高溫危害。電扇也許能夠讓人感覺舒服一些，但是在氣溫高達九十多度的情況下，電扇並不能防止因過熱而致病。

在過熱的天氣裡，下述預防策略能夠保護生命：

- 如果家中沒有空調設備，您可以到附近有空調設備的社區建築中去，比如年長者中心，電影院，圖書館，購物中心，或者專門的避暑中心。
- 沖個冷水浴或洗個冷水澡。
- 大量喝水。不要等到口渴時才喝水。如果醫生限制您飲水，請一定記得問明白，天熱時您能夠喝多少水。避免飲用帶有咖啡因，酒精，或含糖量大的飲料。那些飲料導致缺水。
- 詢問醫生或其他保健機構，您使用的藥物是否增加因熱致病的因素。
- 穿輕便和淺色並且寬大的衣服。
- 每天看望那些容易受熱害的人至少兩次。注意任何症狀，如皮膚干熱，頭腦混亂，出現幻覺，沖動等。
- 緊急情況下，打九一一電話求救。

除此以外，居住樓房頂層　又沒有空調設備的居民，更容易受到　的傷害。在異　的高溫天氣下，　多參加户外大　動　活動，或　者多喝酒，都會加劇因　致病的可能。

怎樣影　身體

人的身體正　情況下會通過增　皮膚的血液流通以及出汗而自動降溫。當體溫控制系統不堪負荷的時候，因　致病甚至死亡就可能發生。

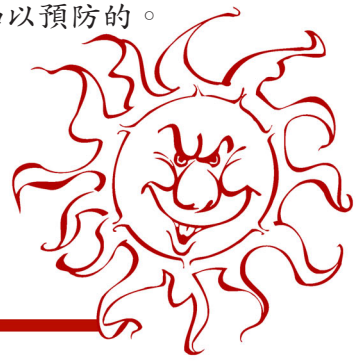
情況發生時，出汗已經不　了。

度潮濕的氣候，可能　人體的冷　功能更難　作。

和中暑怎　相互關聯

中暑是過　對人體健康最嚴重的影響，　表示人體恆　調節系統失效。當人體失去其降　功能，體內　度將迅速提升。結果中暑便會造成人體生命器官嚴重並且永久的損害。

受害者能　　樣來辨認：皮膚呈現　　，乾燥，發紅。其他緊急症狀還有發生混亂，幻覺，衝動。這　狀發生，如果沒有馬上醫治，中暑就可能造成永久　　甚至死亡。幸運的是，中暑是能夠通過採用本頁所列之簡單措施　加以預防的。



您所在的地方政府能夠怎樣幫助您？

地方政府在預測和對應　　方面能發揮巨大作用。兩　　用策略是：

　警告系統和降　　。

警告系統

當　　可能對　　健康造　威脅時，　　保健警告系統　對　　提出警告。這　系統通過電腦系統來分析　家　象局和地方的天　預報，預測出危險天　情況。過熱天氣保健警告系統已經在費城，西雅圖，芝加哥，聖路易斯，以及美國和歐洲的其他城市中建立。

一旦警告發出，城市保健部門就會把有關信息發布給年長者，他們的護理機構，以及其他容易受害的人。

幫助　家可歸者和神經不健全的人

城市官員能夠用以警告市民，並提供直接幫助的行之有效的幾個措　：

- 通　媒體發布忠告。
- 啓動電話　線。
- 向居民　志願者，家庭　員，親友們發出警告。
- 提供有空調設備的建築，並提供　輸車輛。
- 幫助　家可歸者。
- 與地方年長者機構合作，對容易受害人提供有關教育。

城市官方　可能協調地方水電公司，確保在　　氣中，用户不發生斷電的情況。

社　能　採用何　低價降

社區能夠採用兩　　，使用反射　光的建築材料，種　植樹木和植物提供陰涼和自然降溫。　兩個　　少市　島影響，　可能限制　浪衝擊的次數，長度，和強度。市　　通　比郊區高華　二到十度。

降　策略，比如使用反射　　的冷屋頂，淺色路面，種　植遮陰樹木，有很多好處，包括下列　　：

- 降低環境溫度
- 　緩因　　的大　層臭氧污染
- 　少能源消耗
- 增　舒適和居住條件

怎麼影響到我？

人的身體正常情況下會通過增加皮膚的血液流通以及出汗而自動降溫。當體溫控制系統不堪負荷的時候，因熱致病甚至死亡就可能發生。這種情況發生時，出汗已經不夠了。

高度潮濕的氣候，可能使人體的冷卻功能更難運作。

如果　想了解更多有關資訊

年長者保健措施經由　研究，預防策略和　教育　方法來保護年長者，　其不受環境的傷害。如果　想知　的詳情，請查詢網站 www.epa.gov/aging

其他資訊

環保局
　少
http://www.epa.gov/heatisland

疾病防治中心
http://www.cdc.gov/aging/
http://www.cdc.gov/nceh/hsb/extremeheat
http://www.cdc.gov/MMWR

環境保健透視
http://www.ehp.niehs.nih.gov

　醫藥協會
　導致疾病急救
http://www.ama-assn.org

　家　象局
　浪和高溫指數
http://www.nws.noaa.gov/pa/secnews/heat/

醫藥　線
病
http://www.niapublications.org/spnagepages/hyperthermia-sp.asp

　家　象局
http://www.nws.noaa.gov/om/hazstats.shtm/

　浪知識項目
http://www.esig.ucar.edu/heat/literate.htm/

註解

1　Kallkstein, L.S.及 J.S. Greene, 1997
　分析／　大城市　與　變化環境的關係和可能的影響

2　疾病防治中心
2003　，網上查詢
http://www.cdc.gov/nceh/hsb/extremeheat/default.htm

3　聯邦急救管理局
　的背景，2003 年二月
保健透視，105(1)：84-93

4　Naughton MP, Henderson A, Mirabelli MC, Kaiser R, Wilhelm JL, Kieszak SM, Rubin CH, McGreehin MA
芝加哥 1999 年　浪期間造成的死亡
Am J Prev Med. 2002, 五月；22(4)：328-9

5　McMichael, A.J., L.S. Kalkstein 及其他作者，1996
　變化和人　健康 (eds. A.J. McMichael, A. Haines, R. Slooff, S. Kovats)
世界衛生組織，及聯合　環保計劃 (Who/WMO/UNEP), 日內瓦，297 頁

EPA出版編號
EPA - 100 - F - 04 - 024