

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP001 - 健康老齡化及代際關係之凝聚

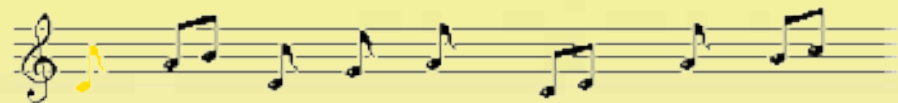
公眾講座 - 長者預防中暑要訊

2010年7月7日



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

流金頌培訓計劃簡介



目的

流金頌培訓計劃是一項跨學科的專職訓練計劃，旨在為市民大眾、非正規及家庭照顧者或從事護老工作之醫護及社福界專業人員，提供一般性及專業性的老年學教育

培訓對象

- 市民大眾：對護老知識感興趣的人士
- 非專業及家庭的老人照顧者：在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧的人仕，例如：長者之家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者
- 醫護及社福界專業人員：從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心理社會及心靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的老人照顧



長者預防中暑要訊

- 認識中暑的徵狀
- 介紹長者中暑的照顧和護理
- 提供預防長者中暑的實用方法
- 介紹護老支援服務

小暑

- 小暑過，一日熱三分：
小暑後天氣一天比一天熱
- 小暑驚東風，大暑驚紅霞：
小暑吹東風，大暑傍晚紅霞滿天，
颯颯風徵兆

皓熱天氣

- 天氣越來越皓熱，並變幻莫測
- 香港位處亞熱帶地區，夏天天氣炎熱潮濕，氣溫經常高達攝氏三十一度或以上

- 熱夜

日間最低氣溫**28**度或以上

- 酷熱天數

日間最高氣溫在**33**度或以上

- 2090-2099，每年夏季的熱夜數目會從1980-1999的平均**15晚**增加至**41晚**
- 2090-2099每年夏季的酷熱天數預料會從1980-1999的平均**7日**增加至**15日**

- 2090-2099，香港的年平均氣溫預料會較1980-1999的平均值(23.1度)高出4.8度
- 天文台研究結果顯示每年夏季熱夜數目和酷熱天數將增加

- 在酷熱的環境下
 - 人體溫度上升，身體會自然地作出一些生理調節
 - 例如增加排汗和呼吸來降低體溫

- 當環境溫度過高
 - 調節機能不能有效降低體溫時
 - 熱衰竭、中暑

從臨床分析，熱失調症候群可分為三種：

1. **熱痙攣**：因暴露於高熱環境下，身體隨汗液中流失的鹽份過多，所引起的中暑現象。

從臨床分析，熱失調症候群可分為三種：

2. **熱衰竭**：因處於高溫環境中，為適應散熱，身體微血管不斷擴張，但卻使血管舒縮調節機能失調，周圍血管無法得到足夠的血液，不能排汗散熱所致。

從臨床分析，熱失調症候群可分為三種：

3. **中暑**：由於下視丘的出汗調節機能與其他散熱機能衰竭，導致身體過多的熱量無法消散，造成體溫上升至 41°C (105.8°F)或以上的現象。

中暑

- 在陽光下暴曬
- 在潮濕酷熱的環境下
- 中心體溫到達或超出**41°C**以上
- 沒有立即作出適當的治療處理
- 會造成身體細胞組織的傷害
- 使腦部、心臟及腎臟受損傷
- 最後甚至可能死亡

- 長者:

- 隨著年齡增長，人體的排汗功能，對溫度轉變的適應力，以及調節體內水份的機能都漸漸減退
- 長者一般比年青人較容易中暑和出現脫水的情況

- 患有慢性疾病人士:

- 患有慢性疾病

- 如慢性支氣管炎、心臟血管疾病、腦血管疾病、糖尿病

- 因為身體可能未能對周遭氣溫上升而作出適當的反應及調節，亦容易因中暑出現嚴重病情

• 長期營養不良及體弱人士

- 中風、骨折、帕金森病及老人痴呆症，抑鬱或獨居而缺乏照顧的人士
- 由於行動不便或情緒上的困擾，影響其自我照顧的能力
- 對天氣變化而作出適當的應變能力亦減低
- 長期服用利尿藥的人士，會引致水份流失，出現缺水現
- 長期服用某些可影響神智的藥物，如安眠藥、鎮靜劑、嗎啡類藥物，因其會減低服用者對酷熱環境的應變能力

- 酗酒人士：
 - 酒精有利尿的作用，而長期飲酒會出現脫水的情況
- 肥胖：
 - 因皮下脂肪厚，體熱散失較慢

1. 典型中暑：

- ✓ 主要發生在夏季熱浪時
- ✓ 沒有足夠的通風設備或降溫設備
- ✓ 導致體外熱量的累積和體內熱量不易散失而致病的
- ✓ 患者主要為年老者、患有心血管疾病或服用長期藥物的人

2. 異常中暑：

- ✓ 主要發生在劇烈運動後的年輕人
- ✓ 在潮濕悶熱環境下進行體力勞動的人

異常中暑與典型中暑在臨床上並沒有太大的區別，它們的徵狀與治療都是一樣的

1600+ 名長者按動平安鐘，當中 **94** 人因頭暈及痛症送院

長者與中暑

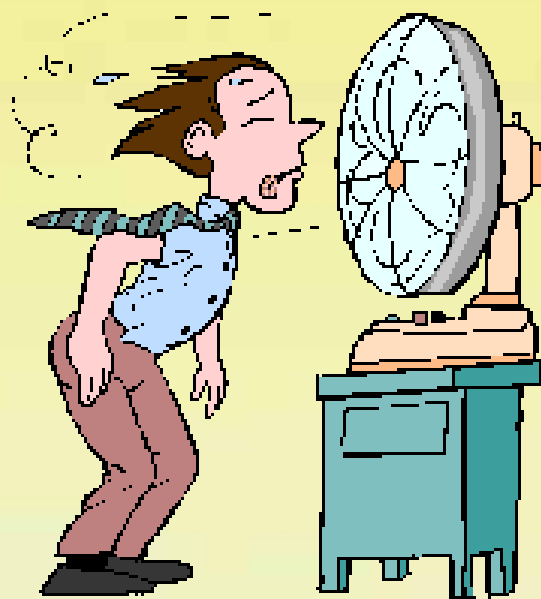
- 排汗功能，對溫度轉變的適應能力，以及調節體內水份的機能都會較差
- 若果經過暴曬，其核心體溫會上升至攝氏40度，影響心肺及肝腎功能，或會出現心律不正常，若未獲得及時治療，隨時會有生命危險

如有上列現象發生，不論何種類型之中暑，都應立即作出適當的護理，避免情況繼續惡化

預防中暑

- 經常留意天文台發出之天氣警告，在炎熱天氣下應採取措施，以防中暑

- 盡量打開窗戶，保持室內通爽涼快
- 亦可利用風扇或空氣調節，以防止室內溫度過高



- 避免在濕熱的環境下作劇烈運動
- 應選擇 室內通風的場所進行

- 在酷熱的天氣下，不應作長程的登山或遠足等活動
- 因為高溫、出汗和疲累都會消耗更多體力

- 在炎熱的日子裏，長者應盡量留在室內陰涼的地方，以及減少戶外活動

- 若要外出，應帶備太陽傘和避免在陽光下曝曬
- 可穿淺色、寬鬆和通爽的衣物，戴上邊帽子或傘以阻擋陽光直射及幫助散熱

- 戶外活動最好安排在早上或黃昏後外出

- 注意適量地補充水份，以防脫水現象
- 避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品，因這些飲品會加速身體的水分透過泌尿系統流失

- 不應留在停泊了的車子內

- 如感不適，應立刻停止活動，並盡快求醫

避免晒傷

防晒措施

- 輕微曬傷：
 - 皮膚變紅
 - 輕微灼熱或疼痛感
 - 用冷毛巾敷在患處
 - 用潤膚膏減輕灼熱感

- 嚴重曬傷:

- 表皮起水泡或大範圍脫落
- 皮膚的抵抗細菌能力減低
- 盡快找醫生治理
- 切勿自行刺破水泡，以免感染細菌

- 在炎炎夏日，要預防長者中暑和曬傷，可以採用適當的保護措施和簡單方法
- 口訣：天、地、人、衣、食、住、行

- 留意天氣變化，包括當日的雲量、氣溫、濕度及有否酷熱警告
- 避免在炎熱或非常潮濕的日子進行活動
- 時間宜安排在早上或黃昏後外出

1. 戶外活動時，如不感到陽光的熾熱，即表示紫外線指數不高，不會曬傷皮膚？

1. 戶外活動時，如不感到陽光的熾熱，即表示紫外線指數不高，不會曬傷皮膚？

答：陽光的溫度是來自太陽的紅外線，但真正能灼傷皮膚是由紫外線所致。

2. 在多雲的日子是不會受到紫外線的傷害？

2. 在多雲的日子是不會受到紫外線的傷害？

答：有高達八成太陽的紫外線，可穿透稀薄雲層，直達地面而影響人類的皮膚。

預防中暑知多□

Q：進行戶外活動，事前應避免飲用何種飲品？

Q：進行戶外活動，事前應避免飲用何種飲品？

A：市民進行消耗體力的戶外活動時，應避免喝含咖啡因飲品（如咖啡及紅茶）及酒類飲品，因這些飲品會加速身體水份透過泌尿系統流失。

Q：那類人士較易中暑？

Q：那類人士較易中暑？

A：包括小童、長者、患病者（包括心臟病及高血壓患者）及過胖人士。

Q：在戶外時需採取何種預防措施？

Q：在戶外時需採取何種預防措施？

A：穿□淺色、寬鬆和通爽衣物，減少吸收熱力、方便排汗和散熱，當紫外線指數高企（6或以上）時，市民可考慮穿□長袖布織衣物、戴上闊邊帽子或撐傘、選擇有遮蔭的地方。

Q：高溫下在室內活動留意地方？

A：如選擇在室內做運動，應確保室內有足夠的空氣調節。如感到不適應立刻停止活動，並盡快求診。

Q：高溫下在室內活動留意地方？

多謝參加