

體溫 40℃ = 中暑

近數日天氣十分炎熱，氣溫動輒高達攝氏 30 多度，筆者診所已經有中央空調，這數天在室內也熱得想加開風扇。在這樣的氣溫下，小孩子或青少年在戶外活動時，就應加倍小心，並應採取預防措施防止中暑和曬傷。

相信大家對中暑這名詞不陌生，但究竟中暑如何影響子女身體呢？讓我在此和家長們分享。中暑是指在酷熱環境下，身體體溫上升至攝氏 40 度或以上，影響了神經系統，這是由於在高溫環境下，身體不能控制體內溫度的平衡所致。症狀包括皮膚泛紅及感覺和暖、身體抽搐、神志不清、呼吸及心跳加速等等，幼童尤其高危，因為他們不能自我離開那些高溫環境。筆者在美國受訓期間，就曾經遇上幼兒被父母留在車廂而中暑最後死亡的經歷，這是一件很令人痛心的悲劇。除幼兒外，青少年在高溫下進行劇烈運動也是高危，所以家長們應注意炎夏的活動安排，避免悲劇發生。

何慕清兒科專科醫生 (818 兒科)

