



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 低溫症



本港於一月尾受到一股強烈寒潮影響，加上降雨令氣溫跌至 3、4 度，而新界更再低一兩度。天文台曾錄得低至3.3度之氣溫，是自 1957 年以來最低溫度。在嚴寒的天氣下，某些市民因未有做足保暖而出現低溫症徵狀，當中更有人情況危殆。

寒冷天氣警告



預料香港會受到寒冷天氣影響時，天文台便會發出此項警告，呼籲市民提高警惕，預防因嚴寒引起體溫過低。

霜凍警告



當天文台預料高地或新界地區可能出現地面結霜時，便會發出霜凍警告，提醒農友及有關人士採取適當預防措施，以減低因霜凍破壞農作物所引致的損失。

問：何謂低溫症？

答：於嚴寒的冬季，若保暖措施不足，令人體主要器官的溫度處於攝氏35度或以下，便有機會出現低溫症。比較常見的低溫症患者包括長者、長期病患者及初生嬰兒等

問：為何會出現低溫症？

- 答：
- 長期浸於冷水中
  - 禦寒衣物不足或衣物被弄濕
  - 長期暴露在寒冷的環境
  - 疾病令體溫調節受影響

問：低溫症有哪些徵狀？

- 答：
- 傷病者申訴有難以忍耐的寒冷感覺
  - 觸摸傷病者時，有異常寒冷的感覺
  - 皮膚蒼白
  - 顫抖(若體溫持續下降，顫抖會停止)
  - 反應遲鈍、肢體感覺麻木
  - 呼吸、脈搏減弱及減慢
  - 清醒程度下降
  - 如情況嚴重有機會生命危險



## 問：低溫症可以如何處理？

答：- 當出現上述徵狀，應小心將傷病者安置於**溫暖環境或室內**

- **除去濕的衣物**，抹乾身體，並**蓋毯保暖**
- 如傷病者清醒，可給予**高熱能飲品**，但切勿給予酒精飲品
- **速送醫院救治**



注意：

防止傷病者繼續失去熱能  
並利用傷病者本身的熱能提  
升體溫

如傷病者**仍有**顫抖

可用普通衣物或被毯等蓋著傷病者  
，使其回暖

如傷病者**沒有**顫抖

用暖毯、電暖毯、暖水袋或暖包使其回  
暖。須以薄毛巾或衣物將暖水袋或暖包  
與傷病者身體分隔，避免灼傷皮膚

## 問：如何預防低溫症？

答：- 留意天文台的預報，**按溫度加穿適當的禦寒衣物**，包括帽、頸巾、手套和襪等

- **進食足夠及高熱量的食物及熱飲**
- 經常作適當的運動，以增加血液循環及產生熱能
- **盡量逗留在溫暖的環境內**，使用暖爐或暖風機時應保持空氣流通
- **避免過分暴露於戶外**，如必須外出，應避免長時間置身在寒風中
- 如有不適，應盡早求醫
- 切勿依賴酒精飲品保暖，因為酒精會令血管擴張，使身體熱量流失！

參考資料：

- 香港紅十字會急救手冊
- <http://www.hko.gov.hk/contentc.htm>
- <https://hk.news.yahoo.com/%E9%AB%94%E6%BA%AB35-c%E4%B8%8B-%E5%BF%83%E8%B7%B3%E6%85%A2%E5%8F%AF%E8%87%B4%E5%91%BD-215517683.html>

以上資料只供參考