



澳門特別行政區政府
社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

認識低溫症

低溫症

人體的正常體溫，是在攝氏三十七度左右。低溫症是指人體的核心溫度(即是身體內臟主要器官的溫度)，降至攝氏三十五度或以下。

由於低溫帶來的生理影響很多，如影響血液循環，包括影響心臟跳動，減慢神經功能，甚至不能呼吸等。

導致長者低溫的常見誘因：

1. 生理及個人因素

1.1 高齡長者/年老衰弱

長者不但行動緩慢，身體代謝循環也因老化而減緩，再加上皮下脂肪減少，血管收縮，因此調節體溫的功能就會喪失，因而發生低溫症狀。

1.2 活動障礙

人體除了靠食物，營養來提供所需的能量之外，活動也是幫助製熱能的有效方式之一，如平時有運動習慣的人，因為新陳代謝，循環作用均比較好，因此在冬天也比較不怕冷，但如果是因骨折，中風或是其他原因導致行動不便的長者，因為活動能力降低，再加上缺少防寒衣物的保護，自然就有可能造成失溫。

1.3 疾病

一些患有慢性疾病的長者，因為體內新陳代謝不正常，內分泌失調，血液循環減緩，特別是患有糖尿病、心血管問題、甲狀腺功能減退者、腦下垂體機能低下症的患者，較缺乏調節體溫的能力，體內在製造熱能方面會有所障礙，因而比一般正常人更容易引起低溫症。

1.4 飲酒/酗酒

一般人都會以為在覺得寒冷時，喝一點酒會讓身體變得暖和起來，因此有禦寒的作用，但事實上，酒精會讓皮膚的血管擴張，讓體溫的散熱速度加快，反而會讓體溫迅速降低，再加上若是有酗酒習慣的長者，攝入過量的酒精導致神智不清，因而無法做好自行保暖的措施，就有可能引起低溫症。

1.5 藥物

服食精神科藥物長者也容易散失體溫，應加倍留意。

2. 精神及心理因素

老年癡呆症、長期抑鬱、認知能力減退的精神病患者或智力遲緩的長者，因較易忽略天氣的變化，並且自我照顧的能力下降，亦較容易導致低溫的情況。

3. 社會及經濟因素

獨居而缺乏照顧的長者，比較容易忽略天氣的變化，而未能作出適當的禦寒措施。

4. 環境因素

氣溫低冷容易令人體的氣管及血管收窄，故患哮喘病、血壓高和心臟病的長者最容易引致低溫症。

低溫三個階段的徵狀：

第一階段：發抖、畏寒：

身體剛開始感覺到寒冷時，皮膚和手腳冰凍，臉色不但會變得蒼白，還會說話含糊不清，腳步不穩定，不自覺地發抖。

第二階段：意識不清：

當體溫不斷下降時，發抖的情況反而可能會停止，這時肌肉就會變得僵硬，心跳減慢，並且出現神智不清的症狀。

第三階段：昏迷、心跳緩慢或停止：

若是情況不斷嚴重下去，患者的血壓會開始降低，心律不整，並且導致心跳停止，昏迷休克，甚至是死亡的結果。

低溫症的處理方法：

1. 為患者保暖；
2. 把患者放置在溫暖的環境中，令體溫慢慢地回升（回升速度約每小時攝氏0.5-1度，較為安全）；
3. 不要用電暖爐或暖風機快速地增加環境溫度，勿用熱水袋、電毯或暖身器放在患者四肢或身體其他部位，不要洗熱水浴或磨擦手腳，因為突然將四肢及皮膚的溫度急劇提高，會使血液流到四肢，導至核心溫度及血壓下降，危害生命。
4. 如神智清醒的患者，可飲一些熱量較高和容易吸收的熱飲品，或進食熱的食物，但切忌給予酒精飲品，因為酒精會加快身體熱能的流失。
5. 除上述即時的處理方法外，如情況嚴重，亦應儘快將患送院治理。

預防低溫症的措施：

1. 留意天氣

密切留意天氣轉變，尤其當溫度在短時間內急劇下降、或澳門地球物理暨氣象局發出寒冷天氣警告時，更應提高警惕，以防因嚴寒而引致體溫過低。澳門地球物理暨氣象局二十四小時電話熱線是 1311。

2. 適當添衣

宜穿足夠的禦寒衣物，質料以乾爽、輕便、舒適、透氣和保暖性能好為佳。不要穿得過份臃腫和緊身，以免妨礙血液循環和影響行動。可選用棉質的內衣褲，避免毛絨衣物纖維直接接觸皮膚，以免乾燥的皮膚更為痕癢不適。若長者有失禁的情況，宜勤於更換濕了的尿片及褲子。另外，不要忽略帽子、頭巾、圍巾、頸巾、手套和襪子，要確保頭、頸、手和腳部都溫暖。

3. 禦寒飲食

多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲品和熱的食物，如熱奶、熱湯、粥、粉、麵和飯等。每天要有足夠的份量，尤其是水份，可以少食多餐；同時要注意均衡營養，避免高脂肪及高膽固醇的食物。此外，不要誤信飲酒可以取暖；由於酒精能令血管擴張，在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻會加速身體熱能的流失，所以絕非保暖良方。

4. 家居保暖

保持家居環境溫暖及空氣流通，留意門窗及牆壁是否有破損，以致寒風從空隙中吹入屋內。若選用電暖爐，一定要確保室內空氣流通，電暖爐要遠離門口、通道、或易燃物品；並要避免電力負荷過重及小心過熱，以免發生火警或灼傷等意外。

在各種暖爐中，以充油式電暖爐較為安全。此外，對熱力感覺減退的長者，如糖尿病及脊髓病患者，不宜使用暖水袋及暖身器。

5. 適當活動

盡量留在室內或有陽光的地方。如必須外出，要適當地穿著保暖禦寒的衣物，並避免長時間置身於寒冷的環境或寒風中。要盡量保持正常的日常活動。此外，作適量的運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。

6. 保健防疾

作定期健康檢查和依時覆診，及早找出和治理容易引致體溫過低的疾病，如糖尿病和甲狀腺功能減退等。

7. 關懷增暖

家人及親友的關懷和協助，能鼓勵及提醒長者作出恰當的禦寒措施。若認識獨居或患病的長者，請常致電或探訪問候，多加關懷，使長者倍感溫暖。如有需要，可使用社會工作局轄下的青洲災民中心避寒。