



嬰幼兒患有與熱相關的疾病 Heat-related Illness in Infants and Young Children

在夏季的幾個月裡，隨著氣溫和濕度的上升，人會感到室外比平時更熱。當氣溫和濕度遠高於正常夏日的標準時，就會出現極端高溫。

極端高溫可能對任何人的健康都有害，但嬰兒（0 至 1 歲）和幼兒（1 至 5 歲）可能患有與熱相關疾病的風險更高。

為什麼嬰兒和兒童的風險更大？

由於新陳代謝旺盛以及腎臟未完全發育，嬰兒和兒童很容易會脫水，這使他們患有與熱相關疾病的風險更高。

嬰兒和兒童的皮膚也更敏感，這使他們更容易曬傷。曬傷更容易引發與熱相關的疾病而且會使病情更嚴重。

出汗是身體降溫的方式。嬰兒不會出汗，這意味著他們比較年長的孩子或成人更容易患上與熱相關的疾病。

我應該注意哪些跡象？

嬰幼兒可能無法告說出他們的感受或需要。在極端高溫緊急情況下，監測孩子的狀況就顯得尤為重要。如果嬰兒或孩子患病，請密切注意他們的狀況，因為高溫會使疾病徵狀加劇（例如，由於噁心和嘔吐造成脫水）。

與熱相關疾病（如中暑）的徵狀包括：

- 感到非常疲憊或虛弱
- 腿部或胃部痙攣

- 嘔吐或腹瀉
- 頭暈、意識模糊或說話困難
- 痙攣或暈倒

嬰兒脫水的跡象包括：

- 排尿次數減少
 - 嬰兒（0-1 歲）24 小時內濕尿片不足 4 片
 - 幼兒（1-5 歲）24 小時內濕尿片不足 3 片
 - 尿量很少，可自行如廁的孩子排尿次數每天少於 4 次
- 格外口渴
- 看起來比平時更累或更難以滿足
- 哭泣時無眼淚
- 皮膚及口舌乾燥
- 心跳加速
- 淺呼吸（尤其是嬰兒）
- 眼窩凹陷
- 頭部軟質區域下陷（如小於 18 個月）

請記住，嬰幼兒可能不會出現與熱相關疾病的早期跡象與徵狀。他們可能只是看起來不舒服或比平時更難以滿足。

如果孩子出現與熱相關的疾病，我應該怎麼處理？

如果嬰幼兒出現與熱相關疾病的跡象，請聯絡醫療保健人員。您也可以隨時撥打

8-1-1 與 HealthLink BC 聯絡，諮詢註冊護士。

請務必立即讓為孩子降溫；讓他們遠離熱源並脫掉衣服；使用風扇或用噴灑冷水；讓他們經常喝水。

如果孩子出現與熱相關疾病的嚴重跡象（如昏倒或痙攣），請撥打 **9-1-1**。

如果孩子脫水了，該怎麼處理？

如果嬰幼兒出現以下脫水跡象，立即聯絡醫療保健人員：您也可以隨時撥打 **8-1-1** 與 HealthLink BC 聯絡，諮詢註冊護士。

如果孩子出現脫水跡象，您可以採取以下步驟：

1 歲以下

- 如果孩子不滿 1 歲，請給他們喝大量母乳或配方奶
- 在給孩子飲用口服補液鹽（如 Pedialyte）之前，請諮詢醫療保健人員

1 歲及以上

- 如果孩子出現脫水跡象，請給孩子飲用口服補液鹽，例如 Gastrolyte 或 Pedialyte
- 如果孩子滿 **2 歲**，請使用稀釋的蘋果汁（ $\frac{1}{2}$ 水、 $\frac{1}{2}$ 蘋果汁）來代替口服補液鹽。這些飲品比純淨水更適合補水，因為其中含有液體、糖分和電解質

如果徵狀沒有改善或出現惡化，請立即約見醫療保健人員。如果嬰兒或孩子非常困倦或沒有反應，請尋求緊急醫療護理。

更多資訊

若要瞭解有關與熱相關疾病的更多資訊，請參閱以下 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #35 與熱相關的疾病](#)
- [HealthLink File #35a 極端高溫期間圍產期人群的安全](#)
- [HealthLinkBC File #35b 極端高溫期間嬰幼兒的安全](#)

更多有關為兒童降溫的資訊，請參閱：

<https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf>。