

# 中暑

## 这是什么？

当身体变得过热时，就会发生中暑。由于炎热潮湿的天气，中暑在夏季更为常见。中暑是最有害的与热有关的疾病。如果不及时治疗，中暑会损伤大脑、心脏、肾脏和肌肉。

任何人都可能中暑，但老年人、儿童和主要在户外工作或生活的人风险更高。怀孕或哺乳、超重或肥胖或有健康问题的人患中暑的风险也更高。

### 中暑的症状包括：

- 恶心和头晕
- 头痛和肌肉痉挛
- 皮肤发热、干燥、发红
- 在严重的情况下，可能会出现意识模糊、抽搐和意识丧失

## 可以问医生什么问题？

- 如何为炎热的天气做好准备？
- 我有中暑的风险吗？
- 如何避免中暑？



## 我能做些什么？

控制中暑的最好方法是避免中暑。如果可以的话，为热浪做好准备。

如果你觉得自己有中暑的风险，请采取措施保持凉爽并补充水分：

- 多喝水
- 呆在室内保持凉爽，如果在室外，请呆在阴凉处
- 避免在一天中最热的时候活动，即上午11点至下午3点
- 穿宽松的衣服，洗凉水（非冷水）澡

在热浪期间与朋友、邻居和亲戚保持联系，以防你或他们需要帮助。如果你担心中暑，并希望了解更多关于如何管理风险的信息，请咨询你的家庭医生。

## 应该什么时候叫救护车？



如果你或你认识的人出现多种中暑症状，请立即拨打三个零（000）。

## 在哪里可以了解更多信息？

- 新州卫生部 - 战胜炎热：[health.nsw.gov.au](http://health.nsw.gov.au)
- 更好的健康频道 - 在高温下生存：[betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)
- 更好的健康频道 - 预防中暑：[betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区咨询委员会和本地家庭医生的认可。

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative