



## 寒冷天氣健康問題與關注事項

馬里蘭州健康與心理衛生署提醒居民，在冬季寒冷的天氣下，必須提防許多嚴重的健康問題。由於暴露於寒冷天氣的緣故，民眾的體溫可能很低，因此造成低體溫症，甚至死亡。暴露在外的皮膚及組織（例如耳朵、鼻子、腳部及臉部）冰冷，可能造成凍傷、凍瘡及壕溝足病。

有許多因素左右著寒冷對人們的影響。

即使**溫度適中**，也可能因為風和濕度的因素或在寒冷天氣下未讓房屋適當保暖，而發生寒冷相關的疾病及受傷。使人們陷入寒冷相關疾病風險的因素包括：

- 幼童或年長者
- 潛在的慢性病情與疾病，例如：
  - 乾癬或皮膚大範圍灼傷
  - 甲狀腺功能減退
  - 腎上腺功能減退
- 酒精使用
- 身體狀況
- 可能影響個人判斷的藥物，例如 Valium（煩寧）及 phenobarbital（苯巴比妥）
- 在戶外時過度疲勞及出汗

低體溫的徵兆包括：

- 顫抖
- 呼吸、血壓及心率上升/加快
- 膚色蒼白
- 失憶症
- 肌肉協調困難
- 行走及說話困難
- 判斷力差、意識混亂及好鬥
- 疲倦

低體溫症的治療包括找地方躲避、脫去潮濕的衣物、穿上溫暖乾糙的衣物，然後使身體回溫。

由於身體的壓力增加，所以在寒冷天氣下工作的人可能會心臟病發及中風。想要在嚴寒氣候下剷雪或進行任何運動類型時，請務必向您的醫師或醫療照護提供者尋求諮詢。

凍傷會造成皮膚凍結蒼白，可能伴隨或不伴隨水泡，且凍結的組織可能會麻木。建議凍傷者尋求醫療協助。凍傷的組織不可摩擦，且應抬高。請務必避免凍傷的組織解凍後再度凍結。

如需有關公共衛生及緊急準備的更多資訊，請造訪 <http://preparedness.dhmh.maryland.gov> 及 [www.facebook.com/MarylandOPR](http://www.facebook.com/MarylandOPR)。