

大熱天

●● 小 心 中 暑 ●●

暑熱的夏季已經來到，頭頂上的大太陽，晒得人乾舌燥，汗流如雨。如果你覺得頭昏、頭痛、噁心，就必須小心，因為這些都是中暑前的徵狀。如果你不放在心上，繼續活動，或仍舊進行吃力的工作，很可能就會中暑。中暑是種很嚴重的情況，有時會致人於死。

維持體溫正常

我們是熱血動物，即使在極高熱下，體溫仍維持在37℃左右。我們的身體會採取一切的辦法，例如流汗，血液循環，呼吸……等，使體溫維持正常。但是，有時候人們就是不知道，在緊要關頭讓自己的身體鬆一口氣。劇烈運動或暴露在酷熱之下，都會使人的體內溫度升高和大量流汗，超過了身體的正常調節能力。這時候你該怎麼辦呢？

避免中暑的方法

- 保持身體健康，讓你的身體能應付偶而必需的吃力工作。
- 避免刺激或令人沮喪的藥物，諸如含咖啡因或酒的飲料。它們會使你的身體需要更多水分。
- 常喝水，每小時至少喝一次或兩次。因為在大太陽下，或費力工作時，每小時會由於流汗而損失一公升水分。所以要喝更多的水來補充你所失去的。
- 穿輕便、寬鬆的衣服，並戴帽子。



• 在剛到一個新環境時，不要做太費力的工作。

• 如果汗流得太多，在食物中多加些鹽，或吃一點鹽來補充你流汗時所損失的鹽分。

如果你自己覺得快要中暑了，趕

快停止一切活動，到涼爽的地方休息，喝大量的水或果汁。中暑的人，皮膚發燙而乾燥，迷迷糊糊而虛弱，應立刻將衣服鬆開，在全身潑上自來水。吹風扇使空氣流通，打開窗戶讓空氣對流，另外，立刻請醫護人員來幫忙。

(鍾榕取材自China Post 6月30日 1982.)

家庭醫藥箱 應裝些什麼

文任

身體不舒服當然要找醫生看病，不過，一般家庭還是應該準備些成藥，以應付特殊情況。例如，發生意外須要馬上急救、三更半夜拉肚子或鄉下地方交通不便等等。一般人家該準備那些成藥呢？這應按照家庭成員的年齡、身體狀況來決定，比如，孩子年紀還小時，應準備些退燒藥、止瀉藥、消炎軟膏。如果有十多歲青少年的家庭，則不妨另備青春痘藥膏；同時隨著季節不同也可添加季節性藥品，如夏天常用的蚊蟲咬傷藥、防晒油。另外，還需準備催吐藥或活性炭，以備中毒時急救之用。

至於準備的分量該多少呢？由於有的藥品有一定的保存期限，有的一經開啓，接觸到空氣後會很快變質，所以只要够用6個月就行了。

以下所列是一般家庭醫藥箱應備的成藥：

一、非藥品類——①膠帶②紗布③棉花④繃帶⑤剪刀⑥鑷子⑦體溫計（及肛溫計）⑧冰袋⑨劑量匙⑩急救手冊。

二、藥品類——①止痛藥：阿斯匹林或 Acetaminophen，二者均可退燒，但只有前者可消炎。②催吐藥：鴉片吐根糖漿和活性炭。③制酸劑④消毒藥水：紅藥水、紫藥水、黃藥水、雙氧水⑤副腎皮質素軟膏⑥凡士林軟膏⑦止瀉藥⑧咳嗽藥水⑨便秘藥⑩消炎藥膏⑪燙傷用軟膏⑫痱子膏。

準備妥當這些藥品後，應找個木箱或紙箱把它們裝起來，放在涼爽乾燥遠離食品或其他家用品（如殺蟲劑、農藥），以及小孩子拿不到的地方。盒子上應貼上所有物品的名稱清單，以及附近醫院、消防隊的電話。並應定時檢查醫藥箱裏的物品，看看是否已用完、過期或變質，以便隨時補充齊全。