

# 孕婦與高溫 — 保護您自己和您的寶寶

## 懷孕期間高溫可能很危險

當您的身體因炎熱的天氣而過熱時，就會導致中暑。

- 中暑的症狀包括多汗，脫水，頭暈，昏厥，和痙攣等。
- 懷孕會讓您的身體更難冷卻下來，還會讓您更容易出現脫水或感受到其他中暑症狀。
- 如果您的身體持續過熱，可能會導致胎兒生長發育遲緩，甚至早產。
- 早產和出生體重過低可能引發健康問題，以及學習障礙。

在非常炎熱的日子裡，或即使是溫暖的日子裡，保持涼爽對於保護您和您的胎兒非常重要。

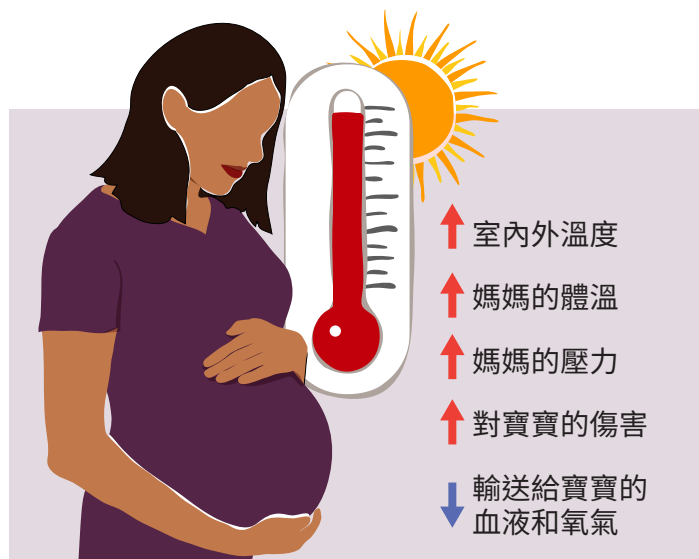
## 中暑的症狀

- 大量出汗
- 非常口渴
- 皮膚乾燥或口乾
- 尿液顏色深或尿量少
- 肌肉痙攣
- 心跳加速或呼吸急促
- 頭疼或頭暈
- 妊娠期中的子宮無痛性收縮或痙攣增加
- 噁心或嘔吐\*
- 意識模糊\*
- 癲癇\*
- 高燒\*
- 言語不清\*

\*可能是重度中暑症狀，需要即可獲得幫助。

## 降低您中暑的風險

- 飲用大量的水或低糖飲料，避免咖啡因。
- 多吃富含水分的食物，如西瓜、菠菜、漿果、黃瓜、生菜，和芹菜。
- 穿寬鬆的衣物。
- 使用棉質床單。
- 白天關上百葉窗或窗簾。
- 保持家中的門打開以增加空氣流通，除非該房間完全不使用。
- 等到晚上再使用加熱的電器，例如烤箱、烘乾機，和熨斗。把需要熱水清洗的衣物留到晚間操作。
- 在一天中較涼爽的時間（清晨和傍晚）鍛煉身體，並盡可能留在室內。
- 使用電風扇時，用水噴灑或擦拭皮膚，可以加快降溫。
- 如果可以的話，前往社區避暑中心、商場或其他有空調的地方。



## 懷孕會讓您面臨中暑的風險 若您屬於以下情境，則您的風險會增加.....

- 室外工作。
- 在餐廳內洗碗或做飯。
- 在倉庫或廠房內工作。
- 未成年人(未滿18歲)，較小的體型和較低的耐熱性會增加青少年中暑的風險。
- 黑人，因為懷孕的黑人已經面臨最高的分娩併發症風險，比如嬰兒早產的風險。
- 您的醫生已告知您，您面臨早產或寶寶過小的風險。
- 居住的地方缺少樹蔭，或者有很多車道，人行道，或停車場。
- 住在繁忙的道路附近，或空氣污染嚴重的地方。
- 難以獲得醫療服務和健康食品，也沒有完善的社區服務。
- 沒有空調或不使用空調。
- 住在不隔熱的老房子裡。
- 無法輕鬆前往避暑中心、商場，或其他有空調的地方。

### 在什麼情況下尋求幫助

- 在懷孕期間，即使是輕微的中暑症狀也可能是危險的。
- 若您無法降溫，請立即致電您的醫生或前往診室。
- 如果您出現高燒、癲癇、嘔吐、意識模糊或言語不清等嚴重症狀，請致電 911。這些可能是重度中暑的症狀，會危及生命，需要立即就醫。

### 有關中暑和懷孕的更多資訊

高溫 — 生殖健康

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/repro/heat.html>

與高溫相關疾病的警告信號和症狀

<https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html>

夏季高溫給孕婦帶來特殊的健康風險

<https://www.heart.org/en/news/2019/07/01/summer-heat-brings-special-health-risks-for-pregnant-women>

加州公共衛生部的極端高溫天氣指南

[https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI\\_Natural-Disasters\\_Extreme-Heat.aspx](https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI_Natural-Disasters_Extreme-Heat.aspx)

加州州長緊急服務辦公室

<https://news.caloes.ca.gov/its-getting-hot-in-here-how-to-stay-safe-in-extreme-heat>

