



## 附件：「熱到爆凍到震健康系列」短片簡介



當氣溫高於攝氏 28.2 度，每上升攝氏 1 度，當天死亡人數即會上升 1.8%。因心血管疾病和呼吸系統感染的死亡人數在高溫天氣下顯著上升。要留意的是，研究期間（1998-2006）有約 1/5 的日子氣溫高於攝氏 28.2 度；而單單在 2016 年，就有 23% 的日子氣溫高於這個臨界溫度。在寒冷季節，低溫天氣對人體的影響有所滯後，氣溫下降與死亡人數增加這個關係持續約三週。寒冷季節時，每日平均溫度下降攝氏 1 度，其後三週累積死亡人數即上升 3.8%，長者尤其高危。



「熱島效應」是由於城市密度高，建築物阻礙空氣流通，交通工具和工業活動排放的大量熱力無法有效散發，造成晚間市區氣溫下降得比郊區慢。於高熱島效應地區，當連續 5 日平均氣溫高於 29 度，其後每上升攝氏 1 度，自然死亡人數會上升 4.1%。



當溫度高於攝氏 29 度，其後每上升攝氏 1 度，入院人數即會增加 4.5%；而在寒冷天氣，每日平均溫度每下降攝氏 1 度，入院人數即增加 1.4%。一些疾病與極端天氣有莫大關聯，包括哮喘、手足口病、中風、急性心肌梗塞和心臟衰竭。當極端天氣來臨時，醫院和診所應該保持警惕，除醫療人員外，其他公共服務單位亦應及時為社會高風險人士，提供充足的支援服務。



在炎熱季節，當天最高氣溫超過攝氏 32 度時，平安鐘求助電話數量會顯著上升，約半數的求助與頭暈、呼吸短促及疼痛等症狀相關，而女性對高溫更為敏感。CCOUC 於 2016 年年初的寒潮期間，進行了大型全港電話訪問，1,017 名受訪者當中，有 683 人 (67.2%) 在寒潮期間感到身體不適，但曾經尋求醫療處理的只有 134 人 (13.2%)，當中 17 人 (12.7%) 自行購買西藥。最常見的不適包括骨骼肌肉疼痛 (42.3%)，呼吸系統症狀 (23.0%)，心血管系統症狀則較少 (6.9%)。



減少碳排放的行為，例如以單車或步行取代乘車，以及減少吃肉等，均可產生健康協同效益。CCOUC 的研究發現，年齡越大的人，經常實行環保減碳並且有益健康的行為的比例越高，這跟較多年輕人實行環保生活習慣的一般印象剛好相反；男性和單身人士經常實行的比例也較低。在社區中，減少包裝及購物袋是較多人每天都做的減碳行為 (70.1%)。受訪者中只有 3.5% 為素食者，差不多一半非素食者 (49%) 從未想過每週起碼茹素一次，當中尤以男性為甚。