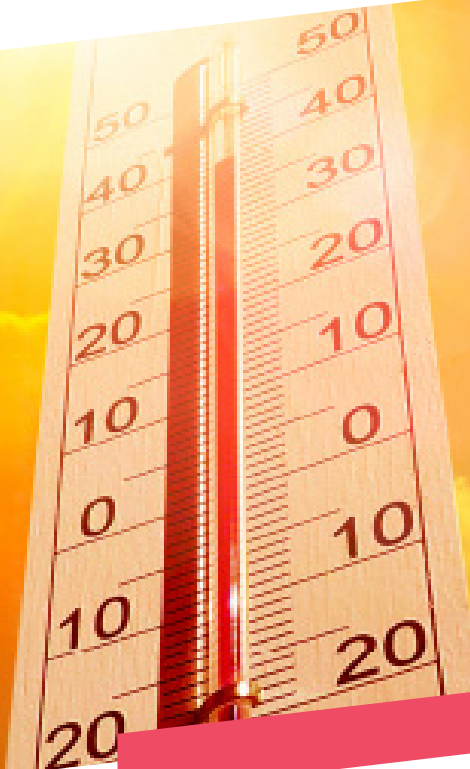


非傳染病直擊

二零二六年
八月



氣溫上升增加心血管健康風險

要點

- 因高溫天氣引致的熱暴露是心臟病和中風等心血管疾病的一個重要但常被忽視的風險因素。
- 在香港炎熱潮濕的夏季，高溫相關疾病相當常見，並對心血管健康構成風險。
- 健康生活不僅能保護心血管健康，同時也有助於減緩全球暖化。公眾應減少碳足跡，並採取健康的生活方式，包括選擇更環保的飲食模式、多步行或以單車代步等環保交通方式，以及不要吸煙。
- 公眾亦應留意暑熱天氣的提示或警告，並遵循衛生署的建議，保持涼快和水分充足，以降低與高溫相關疾病的風險和守護心血管健康。

高溫天氣日益加劇心血管負擔

氣候變化是當今最嚴峻的健康威脅之一¹，其中全球暖化正推動與高溫相關的疾病及死亡的急遽增加。據估計，全球每年約有 489 000 人死於與高溫相關的疾病²，顯示問題的嚴重性。除了急性與高溫相關的疾病之外，持續的高溫天氣也透過空氣污染及其他環境問題，加劇各種慢性病的風險³。當中，對心血管疾病的影響尤其顯著。高溫環境會增加皮膚血流量與出汗，嚴重時會引致脫水、導致電

解質失衡、加速心跳、干擾血壓調控，以及增加血液黏度^{4,5}。這些生理反應的累積效應會大幅增加心血管疾病的風險，使高溫成為心臟病與中風重要但常被忽視的推動因素⁶。過去 30 年來，全球與高溫有關的心血管疾病死亡人數顯著上升。同時，以傷殘調整生命年（即因疾病、殘障或早逝而失去的生命年數）衡量的疾病負擔亦有所增加⁷⁻⁹。

全球與高溫有關的心血管疾病負擔

熱相關心血管疾病
死亡個案⁷

~134 700



每一千宗心血管疾病
死亡中因極端酷熱導致
的額外死亡個案⁸

2.2



心臟衰竭	2.6
缺血性心臟病	2.3
中風	1.6

高溫導致的傷殘
調整生命年每年
百分比變化⁹

+1.7%

缺血性心臟病

+1.3%

心肌病變



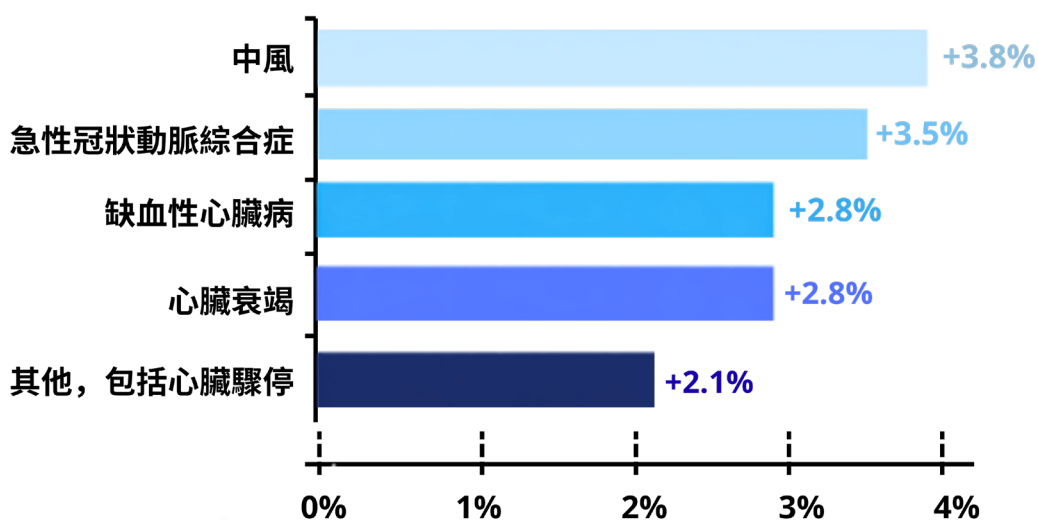
熱暴露會大幅提高心血管風險

熱暴露會增加心血管疾病死亡及發病風險^{6, 10}。一項系統性回顧與統合分析報告指出，氣溫每上升1°C，心血管疾病死亡率便隨之上升2.1%，其中以中風的風險最高，達3.8%。發病方面，氣溫每上升1°C，發病率就會上升0.5%，其中心律不整及心臟驟停的上升風險最高，為1.6%。研究還顯示，暑熱期間心血管疾病死亡風險增加11.7%；低、中及高強度暴露的相對增幅，依次為6.7%、8.8%和18.9%⁶。

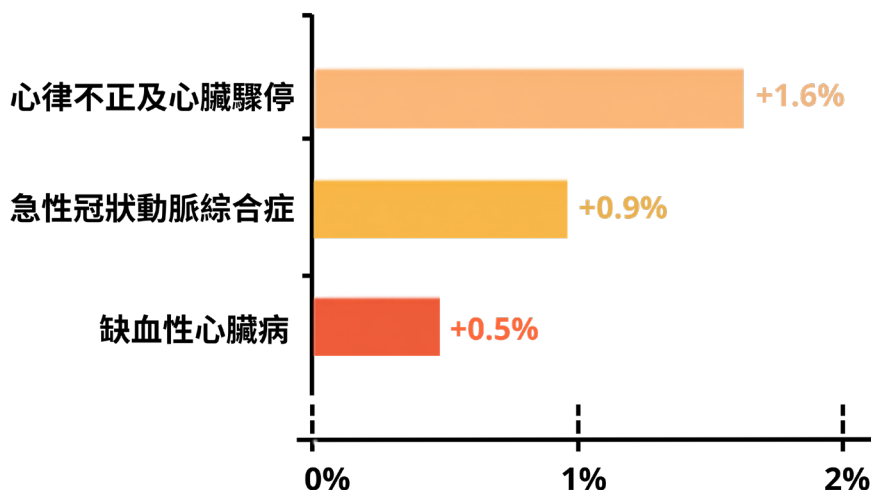
在中國內地，有研究指出，每100宗新增急性心血管疾病個案中，約有3宗與熱暴露有關；而在二〇二三年，累計病例達27 298宗。當氣溫超過攝氏30度(°C)時，心血管疾病的風險便會上升，風險在暴露後第四天時最高。長者及鄉郊人口受影響最為嚴重¹¹。在沒有適應措施情況下，到二〇五〇年代，預測顯示中國內地與高溫相關的心血管疾病死亡人數可能會增加一倍；在某些情況下，甚至可遞增兩倍¹²。

氣溫每上升1°C與心血管疾病死亡及患病上升的關聯⁶

死亡風險



死亡風險

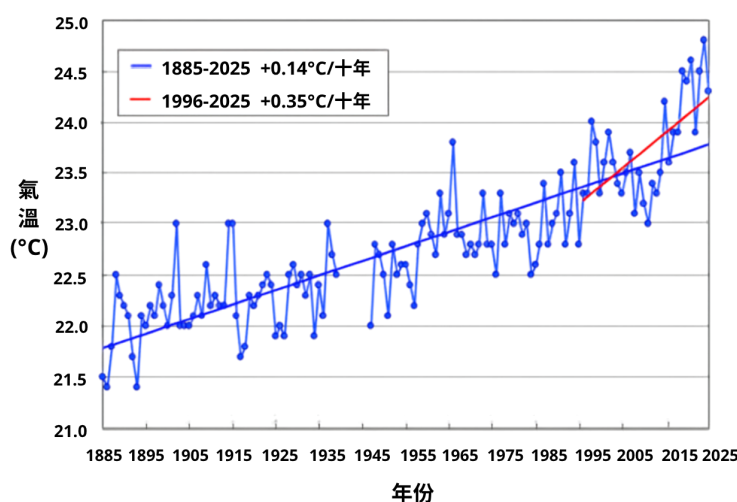


酷暑難耐——炎熱問題不容忽視

與全球趨勢一致，本港的氣溫在過去一個世紀中持續上升，熱夜數目（日最低氣溫 28°C或以上）和酷熱天氣日數（日最高氣溫 33°C或以上）增加，而寒冷天氣日數（日最低氣溫 12°C或以下）則減少。根據天文台數字，自二〇二一年起，香港每年錄得超過 50 天的酷熱天氣。二〇二二年共有 15 天出現

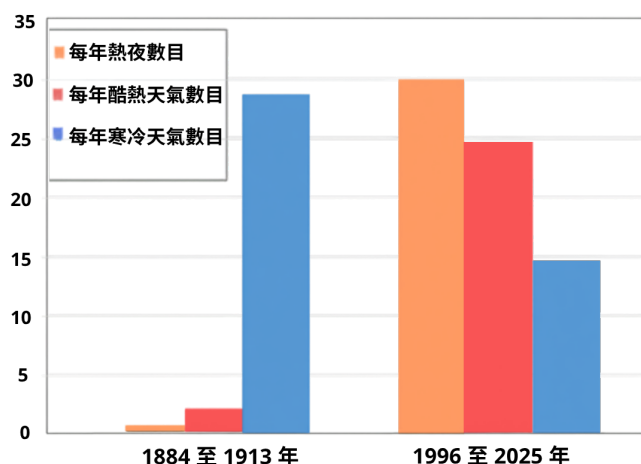
極端酷熱天氣（最高氣溫達到或超過 35°C），而二〇二四年則是香港有史以來最炎熱的一年，全年平均氣溫達 24.8°C¹³。香港天文台預測，二〇二六的全年平均氣溫很大機會躋身有記錄以來最炎熱的十個年份之一¹⁴。

香港1885年至2025年的年平均氣溫
(1940年至1946年間沒有數據)

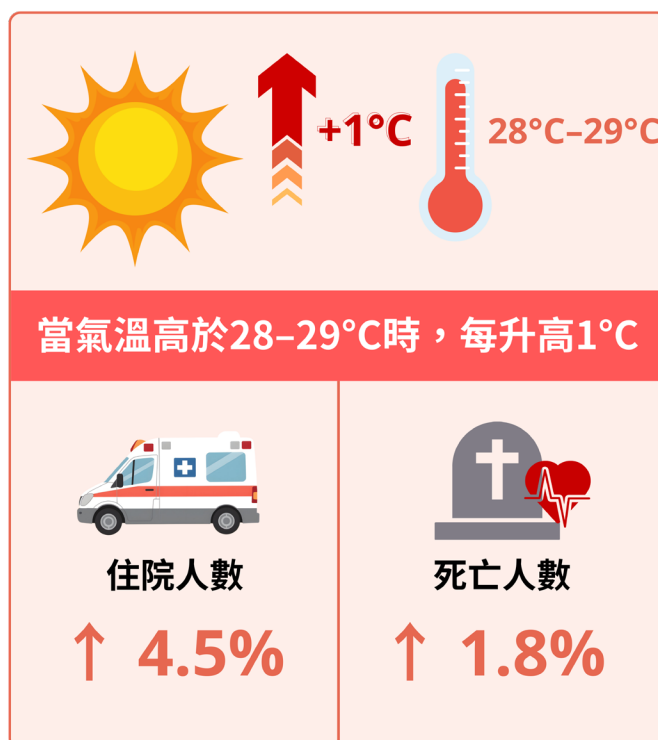


資料來源:天文台

香港每年熱夜數目、酷熱天氣日數和
寒冷天氣日數的變化



在香港炎熱潮濕的夏季，高溫相關疾病是一項常見的健康隱憂。研究顯示，高溫天氣會導致急症室求診、住院甚至死亡人數上升¹⁵⁻¹⁷。當氣溫超過 28-29°C 時，每上升 1°C，住院人數增加 4.5%¹⁶ 和死亡人數增加 1.8%¹⁷。在過去五年，本港每年有超過 200 宗因中暑入院的個案，當中死亡的個案每年約有二至五宗，集中於五月至九月的夏季時間。高風險人群包括長者、慢性病患者和過重人士、戶外工作或體力勞動人士、孕婦、嬰兒及小童等¹⁸。就長者而言，長者安居協會於二〇二四年進行的一項電話訪問調查顯示，平均約每四名長者就有一名曾因暑熱而感到身體不適，出現頭暈或呼吸困難等情況。僅在去年夏季，長者安居協會就處理超過 7 700 宗需送院的緊急求助個案¹⁹。



健康生活可守護心血管健康並減緩全球暖化

政府一直致力推動跨領域的氣候行動，涵蓋潔淨能源、城市綠化及改善空氣質素等方面。然而，應對氣候變化是每個人的責任。作為全球公民，我們可以透過減少碳足跡並採取健康的生活模式來幫助減緩全球暖化，包括選擇更環保的飲食模式、多步行或以單車代步等環保交通方式，以及不要吸煙。研究顯示，遵循健康生活模式可使罹患及死於主要心血管疾病（如中風、缺血性心臟病、高血壓、心臟衰竭與心房顫動等）的風險降低 55–71%²⁰。欲知道更多有關健康生活的資訊，請瀏覽衛生署「活出健康新方向」網站（網址：www.change4health.gov.hk）。

在全球暖化的影響下，極端高溫天氣的頻率和持續時間很可能增加，從而導致與高溫相關的疾病及心血管疾病的風險上升。當天氣酷熱時，天文台會透過其網站（www.hko.gov.hk）、「我的天文台」

流動應用程式，以及電視和電台廣播，發出暑熱天氣的提示或警告，提醒市民注意防暑並採取預防措施²¹。市民應留意並遵從衛生署建議，保持涼爽和水分充足，以降低患上與高溫相關的疾病的風險和守護心血管健康¹⁸。

風扇在溫和環境中能提供舒適感，但在極端高溫情況下，其降溫效果會顯著減弱。當環境溫度超過某範圍時（通常為 35°C 至 40°C）^{22, 23}，長者、孕婦、幼兒及慢性病患者等易受影響人士，由於散熱能力較差，應考慮提早使用空調或到空調開放的處所，以降低中暑風險。市民亦可考慮使用濕毛巾抹身，以降低皮膚上的溫度，但切勿使用酒精。在酷熱天氣期間，民政事務署會開放臨時避暑中心，為有需要的市民提供臨時休息及降溫設施。相關服務及避暑中心的地址，請瀏覽民政事務署網頁（網址：www.had.gov.hk/tc/）。

保持涼爽和水分充足



適時補充水分，以防脫水



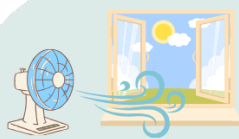
避免飲酒、咖啡、茶和可樂等含咖啡因和容易導致脫水的飲料



穿着淺色、寬鬆及通爽的衣物



避免陽光直射；將戶外活動安排在較涼爽的清晨或傍晚時進行



保持室內空氣流通，例如打開窗戶、開風扇或冷氣



避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動



讓我們齊心防暑，
守護心血管健康！

認識中暑症狀，一旦中暑 4步急救^{24, 25}

先兆中暑

- 體溫正常或略微升高。
- 口渴、乏力、多汗、頭暈。

輕度中暑

- 體溫超過38°C。
- 面色蒼白、四肢濕冷、血壓下降、心跳加速。

重度中暑

- 高熱、痙攣、驚厥、休克、昏迷等。
- 按表現不同可分為熱痙攣、熱衰竭、熱射病等三種類型。其中，熱射病最為嚴重，如不及時救治，可危及生命！

轉移



- 迅速脫離高溫高濕環境，轉移至陰涼通風處，使患者平躺並去除全身衣服。

降溫



- 用水重覆擦拭患者身體，扇風進行降溫。在條件允許的情況下用毛巾裹住冰塊，敷在患者頸部、腋下、腹股溝處。

補水



- 如果患者意識清醒，可以讓其飲用一些運動飲料或加少許鹽的冷開水。注意，不要猛飲、多飲。

送醫



- 對於病情嚴重者，要立即打999召救護車送醫救治。

參考資料

1. Climate Change and Noncommunicable Diseases: Connections (2 November 2023). Geneva: World Health Organization. Accessed 15 June 2026: <https://www.who.int/news/item/02-11-2023-climate-change-and-noncommunicable-diseases-connections>.
2. Zhao Q, Guo Y, Ye T, et al. Global, regional, and national burden of mortality associated with non-optimal ambient temperatures from 2000 to 2019: A three-stage modelling study. *Lancet Planetary Health* 2021;5(7):e415-e425.
3. Xu J, Wang Q, Anikeeva O, et al. Effects of extreme heat on physiology, morbidity, and mortality under climate change: Mechanisms and clinical implications. *British Medical Journal* 2025;391:e084675.
4. De Vita A, Belmusto A, Di Perna F, et al. The impact of climate change and extreme weather conditions on cardiovascular health and acute cardiovascular diseases. *Journal of Clinical Medicine* 2024;13(3).
5. Singh N, Areal AT, Breitner S, et al. Heat and cardiovascular mortality: An epidemiological perspective. *Circulation Research* 2024;134(9):1098-1112.
6. Liu J, Varghese BM, Hansen A, et al. Heat exposure and cardiovascular health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Lancet Planetary Health* 2022;6(6):e484-e495.
7. Hundessa S, Huang W, Zhao Q, et al. Global and regional cardiovascular mortality attributable to nonoptimal temperatures over time. *Journal of the American College of Cardiology* 2024;83(23):2276-2287.
8. Alahmad B, Khraishah H, Royé D, et al. Associations between extreme temperatures and cardiovascular cause-specific mortality: Results from 27 countries. *Circulation* 2023;147(1):35-46.
9. Guo M, Lian Z, Xia Z, et al. Comparative global burden of ischemic heart disease and myocardial disease attributable to non-optimal temperatures, 1990-2021: An analysis based on GBD 2021. *Frontiers in Public Health* 2025;13:1605624.
10. Kazi DS, Katznelson E, Liu CL, et al. Climate change and cardiovascular health: A Systematic review. *JAMA Cardiology* 2024;9(8):748-757.
11. Pei X, Tang H, Zheng C, et al. Incidence and burden of cardiovascular disease attributable to extreme heat in China. *European Journal of Preventive Cardiology* 2025;Oct 15:zwaf643.
12. Zhu Q, Zhou M, Zare Sakhvidi MJ, et al. Projecting heat-related cardiovascular mortality burden attributable to human-induced climate change in China. *EBioMedicine* 2024;103:105119.
13. 香港特別行政區：香港天文台。香港氣候變化。網址：https://www.hko.gov.hk/tc/climate_change/climate_change_hk.htm。檢索日期：二零二六年六月十五日。
14. 香港特別行政區：香港天文台。新聞公報：天文台台長匯報天文台最新服務及全年天氣展望 (2026年3月23日)。網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202603/23/P2026032000499.htm>。檢索日期：二零二六年六月十五日。
15. Chau PH, Lau KK, Qian XX, et al. Visits to the accident and emergency department in hot season of a city with subtropical climate: Association with heat stress and related meteorological variables. *International Journal of Biometeorology* 2022;66(10):1955-1971.
16. Chan EY, Goggins WB, Yue JS, et al. Hospital admissions as a function of temperature, other weather phenomena and pollution levels in an urban setting in China. *Bulletin of the World Health Organization* 2013;91(8):576-584.
17. Chan EY, Goggins WB, Kim JJ, et al. A study of intracity variation of temperature-related mortality and socioeconomic status among the Chinese population in Hong Kong. *Journal of Epidemiology and Community Health* 2012;66(4):322-327.
18. 香港特別行政區：衛生署。新聞公報：天氣酷熱 衛生署提醒市民預防高溫引發的疾病 (2026年8月7日)。網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202608/07/P2026080700012.htm?fontSize=1>。檢索日期：二零二六年八月七日。
19. 香港特別行政區：香港天文台。新聞公報：香港天文台和長者安居協會提醒市民為夏季酷熱天氣做好準備 (2026年5月28日)。網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202605/28/P20260528000676.htm>。檢索日期：二零二六年六月十五日。
20. Zhang YB, Pan XF, Chen J, et al. Combined lifestyle factors, all-cause mortality and cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of Epidemiology and Community Health* 2021;75(1):92-99.
21. Chong SN, Law HF. Beware of Health Effects of Extremely Hot Weather (December 2023). Hong Kong SAR: Hong Kong Observatory. Accessed 15 June 2026: <https://www.hko.gov.hk/en/education/weather/hot-and-cold-weather/00706-Beware-of-Health-Effects-of-Extremely-Hot-Weather.html>.
22. Heat and Health (31 July 2026). Geneva: World Health Organization. Accessed 5 August 2026: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health>.
23. Meade RD, Notley SR, Kirby NV, et al. A critical review of the effectiveness of electric fans as a personal cooling intervention in hot weather and heatwaves. *Lancet Planetary Health* 2024;8(4):e256-e269.
24. 中國人民共和國國家衛生健康委員會。國家疾控局發佈高溫熱浪公眾健康防護指南 (二零二三年六月二十一日)。網址：https://www.chinacdc.cn/jkyj/hjyjk/jswj2/202408/t20240829_296365.html。檢索日期：二零二六年八月二十一日。
25. 中國人民共和國應急管理部。應急科普 | 如何科學應對高溫天氣 (二零二六年八月十四日)。網址：<https://mp.weixin.qq.com/s/OiCPV5WBk9MpT5Y9AHYKfw>。檢索日期：二零二六年八月二十一日。



WORLD HEART DAY 29 SEP

「世界心臟日」(World Heart Day)訂於每年九月二十九日，旨在提高大眾對包括心臟病和中風等心血管疾病的認識，並強調照顧心臟健康的重要性。

二〇二六年，活動將延續「**律動不息**」(Don't Miss a Beat)的勢頭，提升大眾對全球頭號殺手的認識，讓更多人識別到心血管疾病的早期信號與症狀。如欲知道更多有關世界心臟日的資訊，請瀏覽專題英文網站 (<https://world-heart-federation.org/world-heart-day/>)。

心血管疾病是香港主要的致命疾病之一。二零二五年，共有 9 379 宗登記死亡個案— 6 593 宗心臟病和 2 786 宗中風（臨時數字）。市民可瀏覽衛生署衛生防護中心網站（網址：www.chp.gov.hk/tc/index.html），了解這兩種疾病的症狀、風險因素及預防方法。

**律動
不息**



編輯組

主編 | 奚安妮醫生

委員 | 莊承謹醫生 張竹君醫生 劉敏維醫生 李正陽醫生 沈雅賢醫生
蘇佩嫦醫生 尹慧珍博士 黃嘉文醫生 王淑貞醫生 黃志強先生

製作助理 | 張慧珠女士 鳳嘉杰先生 馮聰先生 劉君硯女士 翁嘉欣女士

免責聲明

本份刊物由衛生署衛生防護中心 非傳染病處出版

香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓

版權所有

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk

衛生署衛生防護中心網站
www.chp.gov.hk