

非故意遇溺： 主要事實及預防措施

要點

- ※ 世界衛生組織已將遇溺列為公共衛生優先事項。若撇除洪水災害和水上運輸事故導致的遇溺死亡個案，全球每年估計有 **236 000** 人死於非故意遇溺。
- ※ 任何人都有可能遇溺，但有些羣組遇溺風險較高。有水的地方便有可能遇溺和某些行為會增加遇溺風險。然而，非故意遇溺是可以預防的。
- ※ 非故意遇溺在香港並不罕見。為進一步了解非故意遇溺死亡的情況及促成因素，從而制訂合適的健康建議，衛生署檢視了死因裁判法庭於二零一二年至二零一六年間記錄的 **193** 宗「意外淹死」個案。因應所得的研究結果，《香港遇溺個案報告》提供了預防遇溺的健康建議。公眾人士應提升水上安全相關知識及技能、了解隱藏的危機、保持警惕和看管或照顧家庭成員。至於參與水上活動的人士，應作好準備、了解環境及照顧同行者。
- ※ 衛生署會繼續致力與各政府部門及社區夥伴合作，提高市民對遇溺的認識。

非故意遇溺：主要事實及預防措施

炎炎夏日，到海灘或泳池暢泳是消暑和保持活躍的上好方法。了解水上安全對預防遇溺和其他與水有關的損傷而言，至關重要。若撇除洪水災害和水上運輸事故導致的遇溺死亡個案，全球每年估計有 236 000 人死於非故意遇溺（或稱意外淹溺和沉沒）¹。這些遇溺者包括無人看管下跌進泳池、池塘或浴缸的幼兒；在沒有救生員的海灘游泳或在河道裡玩耍的兒童；受酒精或精神藥物影響下進行水上活動的青少年；單獨潛水或在惡劣天氣下游泳的成年人；以及患有潛在健康問題（例如認知障礙症）並失足跌入水中或在家中浴缸遇溺的長者²。然而，遇溺除了危及性命，非致命者亦會令呼吸系統因嗆水而受損，溺水缺氧更會對腦部造成損害³。本文陳述有關非故意遇溺的主要事實，報告本地非故意遇溺的流行病學情況，並為公眾及參與水上活動的人士提供健康建議，預防非故意遇溺。

非故意遇溺的主要事實

- 任何人都有可能遇溺，但有些羣組遇溺風險較高

全球遇溺死亡比率最高的羣組為 1 至 4 歲的幼童，其次為 5 至 9 歲的兒童。父母或照顧者看管不周或疏忽，是兒童遇溺的關鍵因素¹。研究指出，學齡兒童在學校假期期間遇溺死亡的風險顯著上升。與上學日相比，在假日遇溺死亡的風險為前者的 2.4 倍⁴。男性遇溺的風險為女性的 2 倍，其遇溺比率較高歸因於男性較常進行水上活動（包括戶外游泳、划船和垂釣）和較多與水有關的高危行為（例如在游泳、划船和釣魚前飲酒）^{1, 2}。

患有某些疾病（例如癲癇症、自閉症和缺血性心臟病）的人士，其遇溺風險也明顯較高⁵⁻⁷。善泳者同樣也會遇溺，但游泳能力不佳或不諳泳術人士則面臨更高的遇溺風險⁸。

● 某些行為會增加遇溺風險

眾所周知，飲酒是非故意遇溺的主要風險因素。酒精不但會損害判斷力、協調能力和其他精神運動的功能，一旦遇溺，還會因生理反應（例如低溫症）而性命堪虞⁹。一如酒精，精神藥物也會損害認知功能，削弱游泳能力，繼而增加遇溺風險¹⁰。非故意遇溺的主要風險行為還包括單獨游泳或單獨潛水（尤其是在夜間或在沒有救生員的地方），以及忽視水上安全規則（例如划船或岩釣時沒有穿救生衣）^{8, 11}。

● 有水的地方有可能遇溺

非故意遇溺可以在只有幾厘米深的水中迅速且悄然發生。無論是水桶、浴缸、泳池／淺水池、湖泊、池塘、河流／溪澗和海洋，遇溺風險無處不在^{2, 12}。

● 非故意遇溺是可以預防的

研究顯示，高達 85% 的遇溺事故可通過各種方式預防，包括公眾教育及預防遇溺宣傳活動、游泳指導、充分看管（例如父母或其他成年人好好看管幼兒）、嚴控進入危險水區（例如設置泳池圍欄以防幼兒在照顧者不知情的情況下進入泳池區域），以及加強水上安全規則與規例（例如划船時必須穿上救生衣或使用個人漂浮裝置）^{3, 13}。

本港非故意遇溺的流行病學

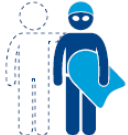




本港在二零零八年至二零二二年間共錄得 587 宗非故意遇溺死亡的登記個案，相當於過去 15 年每年平均約有 39 宗。男性死者多於女性，整體男女比例約為 2.7 比 1。按年齡組別分析，非故意遇溺死亡個案中有 38.3% 為 65 歲及以上人士¹⁴。

為進一步了解非故意遇溺死亡的情況及促成因素，從而制訂合適的健康建議，衛生署檢視了死因裁判法庭於二零一二年至二零一六年間記錄的 193 宗「意外淹死」個案。結果顯示，該等個案涉及 142 名男性和 51 名女性，年齡介乎 5 至 90 歲，遇溺死者中 65 歲及以上人士（34.7%）佔最大比例。此外，死者中 55.4% 有疾病記錄（包括心血管疾病、高血壓、糖尿病、癲癇、精神／行為障礙等）¹⁵。

按月份和周一至周日劃分，非故意遇溺死亡個案最常見於七月和星期日。遇溺發生的地點環境各異，但將近四分之三（74.6%）的死亡個案在開放水域發生（包括離岸水域、海灘、河流、溪澗和內陸靜止水窪）；12.4% 在泳池發生（公眾和私人泳池）；7.3% 在家居環境發生（例如在浴缸遇溺死亡）。至於遇溺前的活動，游泳（46.1%）、浮潛及潛水等水下活動（5.2%）共佔一半以上的遇溺死亡個案，另有 9.3% 的溺斃個案與垂釣（陸上和水上）和捕撈海產（例如掘蜆和採摘海藻）有關¹⁵。

此外，研究還識別出一些遇溺死者曾做的高風險行為（表一），包括單獨或在惡劣天氣下進行水上活動、在沒有救生員的情況下游泳和進行水上活動前飲酒或服用毒品（例如氯胺酮、甲基苯丙胺及可卡因）¹⁵。

表一：按風險行為劃分於二零一二年至二零一六年間非故意遇溺的登記死亡個案宗數（比例）

| 風險行為 | 宗數（比例） |
|---|-----------|
|  單獨進行水上活動* | 104 (54%) |
|  在惡劣天氣下進行水上活動# | 84 (47%) |
|  體內檢驗出藥物 ⁺ | 57 (37%) |
|  在沒有救生員的情況下游泳 [@] | 39 (66%) |
|  體內檢測到酒精 [^] | 38 (28%) |

基數：*所有 193 宗遇溺死亡個案；#177 宗在戶外發生的遇溺死亡事故；⁺154 宗進行了屍體解剖和藥物分析的遇溺死亡個案[@] 59 宗在海灘發生的遇溺死亡事故；[^]136 宗進行了屍體解剖和酒精水平分析的遇溺死亡個案。

資料來源：衛生署《香港遇溺個案報告》。

預防非故意遇溺

因應非故意遇溺死亡所得的研究結果，《香港遇溺個案報告》向公眾以及參與水上活動的人士提供健康建議，預防遇溺（方格一）¹⁵。

方格一：向公眾以及參與水上活動的人士提供預防遇溺的健康建議

公眾人士

提升水上安全相關知識及技能

學習游泳



學習為拯救遇溺

人士的心肺復蘇法 (CPR)，它有別於處理其他類型之心跳停頓



預防家中遇溺

造成家居遇溺的危機可能難以察覺，即使一桶水也能令人溺斃，小心留意家中潛在風險



應保持警惕，留意家中較易跌倒或暈倒的成員，其跌倒或暈倒狀況可造成遇溺



看管兒童和照顧長者及需特別照料的家庭成員



參與水上活動人士

作好準備

了解個人能力，掌握該水上活動所需技能並使用適當裝備



如有健康問題應先諮詢醫生，了解自己身體狀況是否適合參與該水上活動



避免飲酒



切勿服食毒品



結伴同行



了解環境

在惡劣天氣下，避免進行水上活動



了解進行水上活動的環境和設施，及活動的存在風險



照顧同行者

看管兒童，陪伴長者



在有救生員當值時進行水上活動



在計劃水上活動或需經過河流或溪澗的遠足時，查閱相關天氣訊息



每年的七月二十五日為世界預防溺水日，此項全球倡議活動旨在提高公眾對溺水這公共衛生問題的認識。如欲了解更多世界預防溺水日的資訊，請瀏覽專頁：www.who.int/zh/campaigns/world-drowning-prevention-day。衛生署會繼續致力與各政府部門及社區夥伴合作，民對遇溺的認識，同時敦促市民時刻注意水上安全，以降低遇溺的風險。

參考資料

1. Drowning (25 July 2023). Geneva: World Health Organization. Accessed 2 May 2024: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning>.
2. Global Report on Drowning. Preventing a Leading Killer. World Health Organization, 2014.
3. Szpilman D, Bierens JJ, Handley AJ, et al. Drowning. *New England Journal of Medicine* 2012;366(22):2102-2110.
4. Peden AE, Barnsley PD, Queiroga AC. The association between school holidays and unintentional fatal drowning among children and adolescents aged 5-17 years. *Journal of Paediatrics and Child Health* 2019;55(5):533-538.
5. Dunne CL, Sweet J, Clemens T. The link between medical conditions and fatal drownings in Canada: a 10-year cross-sectional analysis. *Canadian Medical Association Journal* 2022; 194(18):E637-E644.
6. Peden AE, Taylor DH, Franklin RC. Pre-existing medical conditions: A systematic literature review of a silent contributor to adult drowning. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022;19(14):8863.
7. Peden AE, Willcox-Pidgeon S. Autism spectrum disorder and unintentional fatal drowning of children and adolescents in Australia: An epidemiological analysis. *Archives of Disease in Childhood* 2020;105(9):869-874.
8. Drowning Facts (2 January 2024). Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control of the U.S. Department of Health & Human Services. Accessed 2 May 2024: <https://www.cdc.gov/drowning/data-research/facts/index.html>.
9. Alcohol and Water Safety. Royal Life Saving Society, Australia. Accessed 2 May 2024: <https://www.royallifesaving.com.au/stay-safe-active/risk-factors/alcohol-water-safety>.
10. Pajunen T, Vuori E, Vincenzi FF, et al. Unintentional drowning: Role of medicinal drugs and alcohol. *BMC Public Health* 2017;17(1):388.
11. Leavy JE, Gray C, Della Bona M, et al. A review of interventions for drowning prevention among adults. *Journal of Community Health* 2023;48(3):539-556.
12. World Report on Child Injury Prevention. Geneva: World Health Organization, 2008.
13. Quan L, Bennett E, Branche CM. Interventions to prevent drowning. In Doll LS, Bonzo SE, Sleet DA, et al., (Eds). *Handbook of Injury and Violence Prevention*. New York: Springer 2007 ; 81-96.
14. 香港特別行政區：衛生署和政府統計處。死亡數據。
15. 香港特別行政區：衛生署。二零一九年九月《香港遇溺個案報告》。



免費康體活動
Free Recreation and Sports Programmes

免費使用康樂設施
Free Use of Leisure Facilities

運動示範 網上直播
Live Webcast of Sports Demonstration

康樂及文化事務署（康文署）將於 2024 年 8 月 4 日（星期日）舉行「全民運動日 2024」。今年繼續以「日日運動半個鐘健康快樂人輕鬆」為口號，鼓勵不同年齡和能力的市民恆常參與體育及體能活動，傳遞勤做運動有益身心的訊息。今年的「全民運動日」以「親子體能與你「童」行」為主題。活動當日，康文署會在轄下十八區指定場地舉辦多項免費康體活動，並開放大部分康樂設施，供市民免費使用。當日亦會透過本專題網頁及網上平台直播運動示範，不論身處何地，市民均可做運動。歡迎市民屆時觀看並參與其中。有關「全民運動日 2024」的活動詳情，請瀏覽網頁 www.lcsd.gov.hk/tc/sfad。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編
何家慧醫生

委員

莊承謹醫生

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

林錦泉先生

李兆妍醫生

梁美紅醫生

梁耀康醫生

李子晴醫生

蘇佩嫦醫生

尹慧珍博士