Source: Lianhe Zaobao © SPH Media Limited. Permission required for reproduction.

副刊 Fukan
联合早报 LIANHE ZAOBAO
zbfukan@sph.com.sg

心理康复者借艺术重建自信 P2
磨牙藏警讯　早介入防损伤 P3
刘嘉玲盼周星驰与梁朝伟合演电影 P5

2026年8月11日　星期二

厄尔尼诺 热出健康风险

防暑防蚊还要护心肺

新加坡已处于厄尔尼诺状态，预计这一现象将在今年下半年持续并可能增强。炎热干燥天气或提高骨痛热症、热衰竭、中暑、心脏病发作和呼吸系统疾病恶化的风险；若跨境烟霾加剧，PM2.5也会威胁肺部和心血管健康。医生提醒，脆弱群体应留意身体变化和空气质量，必要时尽早求医。

厄尔尼诺可能使天气更炎热干燥，并增加周边林火和跨境烟霾风险。极端天气逐渐成为常态，气候变化不只是环境课题，更是健康课题。（iStock图片）

报道 | 李亦筠
leegh@sph.com.sg

根据新加坡气象署不久前发布的监测报告，本地已处于“厄尔尼诺状态（El Niño Conditions）”，预计该现象将在今年下半年持续，并可能于8月至9月增强为强厄尔尼诺。

厄尔尼诺可能导致更炎热和更干燥的天气，并显著增加周边地区林火及跨境烟霾的风险。随着极端天气逐渐成为常态，气候变化不只是环境课题，更是健康课题。酷热天气带来骨痛热症、呼吸系统疾病、热伤害与心血管疾病等健康风险。

受访医生说骨痛热症可能在患者开始退烧前后进入危重期；长时间暴露于烟霾会削弱肺部自然清除黏液和污染物的能力；炎热天气也会给心脏带来额外负担，因为心脏需要更用力、更快速地泵血，以帮助调节体温。医生呼吁老年人、年幼者、孕妇和身体素质较差的人，要提高警惕，预防疾病找上门。

高温助蚊传播

南洋理工大学等机构的研究显示，在厄尔尼诺引发的高温年份，本地骨痛热症风险达到高峰。研究的结果颠覆了许多人认为蚊子只在雨季繁殖的观念。莱佛士医疗家庭医学专科医生李俊辉接受《联合早报》访问时说，较高的气温会加快埃及伊蚊（Aedes aegypti）的生命周期，使其迅速发育，并可能导致蚊虫数量增加。“高温还会使骨痛热症病毒在蚊子体内更快复制，缩短蚊子具有传染性之前所需的时间。此外，蚊子在较温暖的环境中可能更频繁地吸血，从而提高病毒传播的可能性。”

李俊辉医生说，骨痛热症早期症状与流感、Covid-19等病毒感染相似，常见发热、身体酸痛、头痛、恶心或皮疹。（莱佛士医疗提供）

干燥天气也可能间接增加骨痛热症风险。在干旱时期，家庭和作业场所可能会用水桶、容器或水箱储存更多水。李医生说，如果这些储水容器没有妥善加盖或定期清空，就可能成为伊蚊的理想孳生地。这意味着预防骨痛热症不仅在雨季很重要，在炎热干燥的时段也同样重要。

新加坡心脏基金会心脏复健委员会主席杨智榆助理教授受访时说，炎热天气和较高的环境温度会给心脏带来额外负担，“因为心脏需要更用力、更快速地泵血，以帮助调节体温。这会增加中风和心脏病发作的隐患，进而提高住院和死亡风险。”

不同疾病具有特定的症状，不过骨痛热症早期的表现可能与流感、Covid-19或其他病毒感染非常相似，尤其是最初出现发热、身体酸痛、头痛、恶心或皮疹时。如果社区内正在传播骨痛热症，或患者发热持续不退，就不应轻视这些症状。

炎热天气出现心脏相关并发症风险最高的人群包括老年人。（iStock图片）

李医生认为，绝不能忽视的警示症状包括严重腹痛或腹部压痛、持续呕吐、牙龈或鼻腔出血、黑便、异常瘀青或黏膜出血、日益嗜睡、烦躁不安、意识混乱、呼吸困难、头晕、昏厥、手脚冰冷或湿冷，以及排尿量减少。疑似感染骨痛热症者如出现上述任何警示症状、无法摄入足够液体，或即使退烧后仍感到身体越来越虚弱，都应及时就医。

李医生强调：“这一点十分重要，因为骨痛热症可能在开始退烧前后进入危重期，部分患者会在这一阶段恶化，而非在体温最高时恶化。”

在酷热天气，应格外警惕的人群包括婴幼儿、老年人、孕妇、慢性病患者、肥胖者，难以接受密切复诊，或社会支持有限的患者。李医生说，老年人和幼儿感染骨痛热症后的表现也可能不典型，因此不应轻视发热、嗜睡、呕吐、腹痛或意识混乱等症状。

蚊子在较温暖的环境中可能更频繁地吸血，从而提高病毒传播的可能性。（iStock图片）

酷热加重心负荷

也是新加坡国立大学心脏中心心脏内科顾问医生的杨智榆认为，炎热天气出现心脏相关并发症风险最高的人群包括：

- 老年人和年幼者，即婴儿和儿童
- 正在患病或近期刚从疾病中康复的人
- 本身患有心脏疾病或其他慢性疾病，并正在服用多种药物的人
- 孕妇
- 身体素质较差的人

杨智榆医生认为热损伤不能掉以轻心，它的警示症状包括肌肉痉挛、头晕、无法继续进行体力活动和心悸。（新加坡心脏基金会提供）

气温升高会使人体通过增加出汗来降温。如果没有及时补充水分，可能会出现脱水，进而给心脏和重要器官带来更大负担。如果身体无法调节内部温度并出现过热，可能容易发生热衰竭、热伤害，以及最危险的中暑。中暑可能导致死亡。

烟霾伤肺累心脏

除了高温，跨境烟霾是厄尔尼诺时期的另一项隐忧。杨医生说，短期接触烟霾会增加心脏病发作、中风和心力衰竭的风险，而长期接触烟霾可能会加快冠状动脉疾病的发展，并使血压和血糖更难控制。

Beyond Medical Group旗下的国际胸腔外科中心（International Centre for Thoracic Surgery）胸腔外科高级顾问医生阿尼兹（Aneez D.B Ahmed）受访时说，烟霾含有细颗粒物，尤其是PM2.5，其体积非常小，足以深入肺部，甚至进入血液。“长时间暴露于烟霾时，这些颗粒物会引发气道炎症，削弱肺部自然清除黏液和污染物的能力，并使哮喘和慢性阻塞性肺病（chronic obstructive pulmonary disease）等已有呼吸系统疾病恶化。”

对大多数健康人而言，肺部具有很强的复原能力。空气质量恢复正常且暴露减少后，短期刺激和炎症通常会有所改善。然而，多年反复或长时间暴露可能会导致肺功能加速下降，尤其是吸烟者、年长者和原本患肺部疾病者。

阿尼兹医生说：“越来越多证据显示，长期暴露于空气污染可能会增加患上慢性呼吸系统和心血管疾病的风险。尽管我们无法完全消除过去暴露造成的影响，但减少今后的暴露、保持良好的呼吸系统健康、在空气质量良好时运动，以及避免吸烟，都有助于长期维持肺功能。”

阿尼兹医生认为，许多人关注肉眼可见的烟霾，但从医学角度看，关键是细颗粒物浓度，而非天空有多朦胧。（受访者提供）

阿尼兹医生认为许多人关注肉眼可见的烟霾，但从医学角度，关键在于细颗粒物的浓度，而不是天空看起来有多朦胧。“即使能见度看似尚可，PM2.5水平仍可能高到足以影响健康。随着空气质量进入不健康范围，风险会随之上升，尤其是高污染水平持续数天时。累积暴露量往往比单日的读数更为重要。”

> **“气温升高会使人体通过增加出汗来降温。如果没有及时补充水分，可能会出现脱水，进而给心脏和重要器官带来更大负担。如果身体无法调节内部温度并出现过热，可能容易发生热衰竭、热伤害，以及最危险的中暑。中暑可能导致死亡。**
>
> **——杨智榆医生**

空气质量较差时若必须外出，应正确佩戴贴合面部的N95口罩，以有效防护细颗粒物；外科口罩或布口罩对PM2.5的防护作用较低。（iStock图片）

厄尔尼诺期间保健贴士

世界卫生组织明确指出，厄尔尼诺会透过高温、干旱、洪水和山火的烟霾等极端天气，增加多种疾病风险。2015至2016年的强厄尔尼诺事件，世界卫生组织估计全球超过6000万人受到影响，出现粮食短缺、营养不良、热伤害、呼吸系统疾病，以及疟疾、骨痛热症等蚊媒传染病增加等健康问题。

对于骨痛热症，李俊辉医生认为公众应重点清除积水、盖好储水容器、清理花盆托盘和废弃盛器、使用驱蚊剂，并查看国家环境局发布的骨痛热症聚集区最新信息。如出现发热，尤其是在曾到访骨痛热症聚集区后，应尽早就医、充分补充水分、按医嘱接受后续血液检查，并在出现警示症状时及时就医。

杨智榆医生的防暑建议大致可分为三类：活动、行动和着装。

活动：尽量减少户外活动，并尽可能待在阴凉处；活动期间也应更频繁或争取更长时间休息，最好在室内或阴凉处。

行动：多补充水分，并主动降温，用湿海绵擦拭身体，或将水淋在手臂和腿上。

着装：避免穿多层衣物；使用雨伞或戴帽子遮阳；穿轻便、浅色、面料轻薄且吸汗的衣物。

杨医生说：“烟霾期间，在户外可考虑佩戴N95口罩，能够提供最佳的细颗粒物（PM2.5）防护。务必正确佩戴口罩，确保贴合良好、不漏气。”

杨医生说热损伤的警示症状是：

- 肌肉痉挛、头晕、无法继续进行体力活动、心悸。
- 最危险的是神经系统症状，可能危及生命，需要立即就医。这些症状包括意识混乱、谵妄、癫痫发作或失去意识。
- 心脏病发作的警示症状：胸痛、呼吸急促。

阿尼兹医生最担忧的群体包括幼童、年长者、孕妇，以及患有哮喘、慢性阻塞性肺病、心脏病等慢性疾病或免疫系统较弱的人。儿童尤其脆弱，因为他们的肺部仍在发育，而且按体型比例计算，他们吸入的空气更多。年长者通常生理储备能力较低，因此更难应对呼吸系统压力。

他说：“保护自己应从及时了解空气质量水平开始。”当烟霾达到对健康构成较高风险的水平时，脆弱群体应尽量减少长时间户外活动，并尽可能留在室内。使用配有HEPA滤网的空气净化器有助于降低室内PM2.5水平。如果在空气质量较差时必须外出，应正确佩戴且贴合面部的N95口罩，以有效防护细颗粒物；外科口罩或布口罩对PM2.5的防护作用则有限。

“慢性呼吸系统疾病患者应继续按医嘱服药，确保备有充足的急救吸入器（如有需要），并在症状恶化时尽早求医，而不是等到呼吸困难变得严重。”阿尼兹医生补充道。

风险被低估的原因之一是，许多有害影响不会立即显现。与哮喘发作不同，反复暴露引起的慢性炎症会逐渐且悄无声息地发展。人们可能会对喉咙不适或持续咳嗽等轻微症状不以为意，却没有意识到这些症状可能反映气道正持续发炎。阿尼兹医生说：“空气污染不仅影响肺部，还会影响心血管系统，增加心脏病发作和中风的风险，尤其是对易感人群而言。”