

熱浪來襲： 綜合溫度熱指數對腎臟健康的影響

04



內科部 陳思嘉 主任
蘇威宇 醫師

全球暖化與腎臟健康： 您需要知道的事

隨著全球暖化的加劇，台灣的氣溫也在不斷上升。這種氣候變化對我們的健康有著深遠的影響，其中之一便是腎臟疾病的增加。研究顯示，全球末期腎臟病的盛行率和發病率持續上升，在台灣這一趨勢尤為顯著。溫度上升已經被證實與多種疾病有密切關聯，例如心血管疾病、呼吸道疾病以及腎臟病。

綜合溫度熱指數 (Wet-Bulb Globe Temperature, WBGT) 是什麼？

WBGT 是一種綜合指標，用於衡量環境的熱壓力。它考慮了氣溫、濕度、輻射熱和風速，是預測熱相關健康問題的有效指標。在國外，WBGT被廣泛用作戶外及高溫環境下的安全指標。它常用於監測工人的職業安全，確保戶外運動的安全性，以及制定軍事訓練計劃，以防止熱傷害疾病的發生。

腎臟功能與WBGT的關聯

我們的研究合併來自於台灣生物資料庫及中央氣象署的資料並結合空間推估模型，發現在台灣WBGT增加與腎絲球過濾率下降有顯著相關。此外，我們發現台灣各地區WBGT與腎臟功能之間的關係各不相同，在台灣南部WBGT增加，對腎絲球過濾率下降的影響比台灣其他地區更大。這意味著，熱傷害對腎臟功能的威脅需要被重視，且在南台灣更加不可忽視。

預防熱傷害的重要性

隨著熱浪來襲，預防熱傷害成為一項重要的公共衛生議題。對於在高溫或戶外環境下工作及活動的人，採取適當的熱防護措施至關重要。以下是一些建議來減少熱傷害對腎臟健康的影響：

- 1 保持水分：**確保飲用足夠的水，以維持腎臟功能並防止脫水。
- 2 穿著適當：**選擇輕便、透氣的衣物，以減少體溫升高。
- 3 避開高溫時段：**在可能的情況下，避免在正午高溫時段進行戶外活動。
- 4 改善工作環境：**企業應為員工提供適當的防暑設施，例如提供遮蔭及增加環境通風。
- 5 監控健康：**如果有腎臟疾病病史，應定期檢查腎功能，並注意任何異常症狀，提早就醫。

本篇文章刊登在Clinical Kidney Journal, Impact factor: 3.9, rank: 18/12



本圖片由DALL-E生成製作