

熱傷害的預防及處理



中暑

中暑在高溫環境下從事體力勞動工作，如果身體活動產生或環境獲得的熱能，超越了身體散熱的速度，體內的熱能不斷累積導致過熱，將引發中樞神經系統功能失調、正常體溫調節機制失靈，就會引致中暑。另外環境高度潮濕、空氣不流通，例如長期間待在蒸氣室，或者穿著妨礙空氣流通及汗水揮發的衣服，也會妨礙汗水、體熱的揮發而致病。臨床症狀：病人會逐漸減少或甚至停止出汗、皮膚變得乾燥、炙熱，嚴重者體溫可高達攝氏 41 度。生命徵象為脈搏急速及微弱、呼吸亦逐漸加快。未及時處理，將續發暈眩、神智混亂甚至不醒人事；身體也可能發生痙攣。

熱痙攣

在高溫環境下劇烈的體力勞動工作、活動，身體除了大量出汗，同時損失大量的鈉鹽，將導致水份和電解質失調。此時若大量飲用清水，則會使體內細胞水腫，肌肉發生痙攣。臨床症狀：病人肌肉抽縮疼痛，可持續 1-3 分鐘。

熱暈厥

在高溫、高熱源曝露後，引起接近皮膚表面的週邊血管擴張和大量失水，導致循環血液量減少，引致頭顱供血量不足而產生症狀。

臨床症狀：暈眩、皮膚濕冷、脈搏減弱

容易中暑的族群

除了高溫下勞動工作者、運動員之外，老年人因為皮膚汗腺萎縮和循環系統功能衰退，影響身體散熱；嬰幼兒則因身體各系統發育不完善，體溫調節功能差，皮下脂肪又比較多，不易散熱也容易發病。另外慢性心血管疾病、糖尿病患者、感染性疾病而發燒的病人，因對體溫調控能力較差，在酷熱的環境中較易發生中暑。若有服用抗組織胺藥、抗膽鹼藥、安眠藥…等藥物，也會造成血管收縮，使體溫調節中樞發生障礙，也容易因熱浪侵襲而發病。若您家中有符合以上特質的人，應在氣象局發布高溫警報時，加強注意預防，尤其老人家中暑時產生的意識混亂或言語遲鈍，容易與失智症混淆，而延誤就醫。

中暑的緊急處理

根據中央健康保險署全民健康保險雙月刊第 110 期 (103 年 7 月號) 提供的「中暑急救五步驟」：「陰涼」、「脫衣」、「散熱」、「喝水」、「送醫」進行緊急處理。

- 1.陰涼：迅速將病患移到陰涼、通風的地方，同時墊高頭部、身體躺平。
- 2.脫衣：除去多餘衣物，解開衣扣，以利呼吸和散熱。
- 3.散熱：除了搨風，可用沾濕的冷水毛巾替患者擦拭身體或頭部，幫助散熱。
- 4.喝水：輕微中暑者，短時間內會清醒，再給予水分、食鹽水，或稀釋的電解質飲料（如：運動飲料）即可。
- 5.送醫：若患者 5 ~ 10 分鐘仍未恢復意識，一定要趕緊送醫處理，尤其有慢性病史和曾中風者及年長者，更要小心。

預防中暑的方法

- 1.減少曝曬：減少於夏日烈日下活動，尤其在上午 10 點至下午 2 點應盡量避免。

2.補充水分：不斷地補給因發汗而流失了的水分和鹽分，大量流汗後可以適量補充運動飲料，不要等到渴了再喝，最好每小時就喝 2 杯到 4 杯（1 杯等於 240cc）的涼水。

3.降低體溫的方法：避免太陽照射，在高溫下工作，應確保環境通風良好，若環境許可，開冷氣、使用電風扇、使用蓄冷劑等等。

4.做好防曬：烈日下須外出時，一定要撐陽傘、戴遮陽帽，儘量走在騎樓或遮陽的地方為佳；穿著儘量選用棉、麻、絲質衣物，並以寬鬆、透氣、淺色為佳，以免吸收過多紫外線。



學務處衛生保健組關心您