

# 對抗熱傷害~預防勝於治療

資料來源:衛生福利部國民健康署

學務處衛生保健組黃護理師整理

熱傷害是身體無法正常調節高溫，產生的一種急性疾病統稱。常見的熱傷害包括熱痙攣、熱衰竭、熱中暑等，其中熱中暑最嚴重，若處理不當，會導致器官衰竭，甚至死亡，其死亡率超過 30%，分類如下：

§**熱痙攣**：當身體運動量過大、大量流失鹽份，造成電解質不平衡，症狀有身體溫度正常或輕度上升、流汗或肢體肌肉呈現局部抽筋等。

§**熱衰竭**：大量出汗嚴重脫水，導致水份與鹽份缺乏所引起的血液循環衰竭，可視為熱中暑的前期，症狀有身體溫度正常或微幅升高(低於 40°C)、頭暈、頭痛、噁心、嘔吐、大量出汗、皮膚濕冷、無力倦怠、臉色蒼白、心跳加快或姿態性低血壓等。

§**熱中暑**：熱衰竭進一步惡化，引起中樞神經系統失調(包括體溫調節功能失常)，加劇了體溫的升高，使細胞產生急性反應，症狀有體溫超過 40°C、神經系統異常(行為異常、幻覺、意識模糊不清、精神混亂無法分輕人時地)、呼吸困難、激動、焦慮、昏迷、抽搐或會出現無汗(皮膚乾燥發紅)情形等。

面對酷熱的炎炎夏日，氣溫仍有可能持續飆高，更應提高警覺，小心防範熱傷害，提供預防熱傷害三要訣：「保持涼爽、補充水份、提高警覺」，如下：

## §**保持涼爽**：

- ◎穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服。
- ◎不論時間長短，絕不可將幼童單獨留在密閉、停泊的汽車內。
- ◎儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方；若家中沒有空調，建議於高溫時可到有空調設備的公共場所避暑。

## §**補充水分**：

- ◎無論活動程度如何，都應該隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，且養成每天至少喝 2000 cc 白開水習慣；戶外工作者或運動者應每時補充 480~960cc；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。
- ◎可吃適量蔬果，因蔬果含有較多水分、豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進身體健康。
- ◎不可補充含酒精及大量糖分的飲料，以避免身體流失更多水分。
- ◎避免喝冰涼飲料或水，以避免胃不舒服。

## §**提高警覺**：

- ◎戶外工作者、運動員或密閉空間工作者，應隨時留意自己及身邊同事的身體狀況，適當休息並補充水分。
- ◎避免於上午 10 點至下午 2 點或天氣炎熱的時間外出。
- ◎建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。
- ◎隨時注意氣象局發布的天氣預報，選擇氣溫較低的日期安排戶外活動。

當發現身體疑似出現熱傷害徵兆時，例如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速等症狀，應**迅速離開高溫的環境**、設法降低體溫、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以**最快的速度就醫**，多一分警覺，少一分傷害。