

預防熱傷害



資料來源:衛生福利部國民健康署

學務處衛生保健組/黃詠芯護理師整理

107年06月14日

一、何謂熱傷害?

熱傷害是身體無法正常調節高溫而產生的一種急性疾病。

二、熱傷害有幾種及症狀?

過度的高溫可能造成心血管、腦血管及呼吸性的病因所造成的猝死，熱壓力相關的慢性健康損害，也可能表現在生理功能、代謝過程和免疫系統上的傷害，且死亡率高達30%以上，分類如下：

(一)熱痙攣:流汗、肌肉抽筋。

(二)熱衰竭:頭暈、頭痛、大量流汗、臉色蒼白、心跳快、皮膚濕冷。

(三)熱中暑:頭暈、頭痛、意識不清、體溫超過40度、發紅、發熱。

三、那些人最容易受到熱傷害?

任何人都有可能發生，尤其嬰幼童、孕產婦、65歲以上年長者、慢性病患、服用藥物、戶外工作者、密閉空間工作者、運動員或肥胖者等，容易因體溫調節能力較差、疾病因素影響身體機能或持續處於高溫環境而造成熱傷害。

四、預防熱傷害3要訣:

(一)保持涼爽:

1. 穿著輕便、淺色、寬鬆及透氣的衣服。
2. 室內加裝遮光窗簾、待蔭涼通風或有空調的地方，並關掉非必要的燈和電器設備。
3. 不可將幼童單獨留在密閉車內。

(二)補充水分:

1. 隨時補充水分，養成每日至少喝2000cc白開水習慣；戶外工作者或運動者應每小時補充480~960cc。
2. 多吃蔬果。
3. 不可補充含酒精、大量糖份飲料，以避免身體流失更多水分。
4. 避免喝太過冰冷的水，以避免胃不舒服。

(四)提高警覺:

1. 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。
2. 建議行走陰涼處，並撐陽傘、戴寬邊帽、太陽眼鏡及塗抹防曬乳。
3. 避免於上午10點至下午2點曝曬於陽光底下。

五、急救5步驟:

(一)蔭涼:將患者從高熱環境中移至蔭涼通風處。

(二)脫衣:鬆脫衣物、平躺休息(足部稍微抬高)，保持呼吸道暢通(若有嘔吐現象採側躺)。

(三)散熱:全身皮膚噴灑水，儘速通風以促進出汗與排汗，或將冰袋放置於頸部、腋窩和鼠蹊部。

(四)喝水:意識清醒者可給予稀釋之電解質飲料(如運動飲料)或加少許鹽冷開水(不可含酒精或咖啡因)，意識不清者不可飲水。

(五)送醫:儘速送醫處理(可撥打119或自行送醫)。

