

# 夏日殺手-中暑的防治

## 一、前言：

中暑是指在高溫環境下人體體溫調節功能紊亂而引起的中樞神經系統和循環系統障礙為主要表現的急性疾病；除了高溫、烈日曝曬外，長期工作於室外的勞工、老人、運動員及小孩占最多數。

## 二、發病原因：

中暑是指身體在面對長時間曝露於高溫之日光下或熱環境下，引發身體一連串的生理調節機轉，包括體表血管擴張加速散熱，大量出汗等；血管擴張後再加上流汗後水分喪失，使得循環系統需要更多的血液來運轉，因此有效容積不足維持體內重要器官的血流供應，於是產生各種生理症狀。

## 三、症狀與徵候：

1. 發高燒（40°C）以上。
2. 皮膚潮紅、乾燥、無汗。
3. 脈搏快而弱，呼吸急促而微弱、低血壓。
4. 症狀：會有頭痛、暈眩、口渴、疲倦無力、噁心、嘔吐、腹部不適、意識混亂、抽搐或昏倒等症狀。
5. 中樞神經系統異常，行走困難、瞻望。

## 四、緊急處理：

病人若得不到及時的救護，可於數小時之內致死。緊急處理原則在致力於降低患者體溫。

1. 將病人安置於涼爽及通風之處，使病人平躺或稍將頭墊高，房間應保持通風、低溫、乾燥。
2. 維持呼吸道通暢，給予氧氣吸入。
3. 降溫方式：最好的方法是將病人衣物鬆開，以冷水(15°C)噴灑在病人皮膚上使用電風扇，冰枕置於頸、鼠蹊、腋下以達到降溫目的。
4. 隨時補充水份，不要等到覺得渴了才喝水，避免喝含有酒精或含糖飲料。
5. 儘速送醫：送醫途中切記要繼續為病人降低體溫，並注意意識變化。

## 五、預防：

1. 避免長期曝曬於陽光下，戶外應撐傘遮陽帽、太陽眼鏡，外出前 30 分鐘應先擦防曬乳液。
2. 勿在溫度過高（超過 30°C）的環境中工作太久，室內空氣保持流通。

3. 應適時間歇性休息，每日至少睡眠六小時。
4. 充分補充水份及適度的鹽分攝取。
5. 從事戶外運動時宜著吸汗、透氣、淡色之衣服。
6. 高危險族群必須隨時注意天氣預報，避免於高溫、潮濕的天氣外出。
7. 高溫氣候下，看到不舒適的病人，要特別注意檢查二要點：
  - (1). 發高燒
  - (2). 皮膚乾燙。確定後，則可判斷疑似中暑，即施予緊急處理並送醫求治。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康