

編號	CKD-12
訂定日期	91.12.
最新修訂年	109.05
最新檢視年	111

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，工作強度過大、時間過長、睡眠不足、過度疲勞等均為常見的誘因。

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. 病人可能沒有先兆症狀，但有的病人早期可能會有頭痛、暈眩、口渴、疲倦無力、噁心、嘔吐、腹部不適、神智模糊、抽搐或昏倒等症狀。
5. 步態不穩（因小腦對熱傷害較敏感所致）。

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，給予高濃度氧氣吸入。
3. 設法降低體溫：最好的方法是將病人衣物鬆開，將病人置放於 15~16°C 冷水中或以冷水擦拭全身，也可以濕毛毯包裹身體。
4. 按摩四肢與軀幹，可增加散熱及促進週邊冷卻的血液回流至腦及其他重要器官。
5. 補充水份，若意識清楚，則由口補充水份，以淡淡的鹽水為佳（開水中加少許食鹽或稀釋一半之運動飲料），補充之量至少 2000 cc，（嚴重的病人失水可達 5000-8000 cc 之多）。如不能口服則應急速送醫，以生理食鹽水靜脈

注射。

6. 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，尤其頭部可戴帽子保護。

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. 老人、孕婦、慢性之病人，特別是有心血管疾病的人，在高溫季節最好不要外出。

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。

國軍高雄總醫院左營分院 護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2148