



炎炎夏日小心中暑！三步驟預防熱傷害

盛夏間，走兩步路就讓人汗流浹背，近年台灣夏天天氣越來越炎熱，加上潮濕使得汗水蒸發受阻，若長期處在高溫環境無適當防護，可能會發生熱暈厥、熱痙攣、熱衰竭或中暑等熱傷害，處理不當恐怕導致器官衰竭，死亡率甚至超過 30%，你知道嗎？不僅是在豔陽高照下會中暑，長時間待在冷氣房的上班族也要小心熱傷害！

常見的熱傷害包含熱痙攣、熱昏厥、熱衰竭和中暑：

- **熱痙攣**

因流汗或補充過多水份而導致電解質不平衡，骨骼肌收縮造成肌肉疼痛，可能持續 1 到 3 分鐘。

- **熱暈厥**

在炎熱的環境中長時間站立，因短時間內腦部血流不足而發生暫時性暈厥，雖然體溫正常，但還是需要立即休息。

- **熱衰竭**

因未適時補充水分或電解質而導致的血液循環衰竭。症狀有大量出汗、疲倦、身體全身無力、頭暈、頭痛、說話喘、血壓降低、臉色蒼白等症狀，患者的體溫上升，嚴重時可能會失去知覺，變成中暑。

- **中暑**

體溫調節中樞功能失常，皮膚無法散熱而呈乾燙潮紅狀態，患者此時會出現意識不清、體溫超過 40°C，最後造成中樞神經異常。若不盡速處理會引發休克、心臟衰竭、心跳停止、多重器官衰竭、橫紋肌溶解、瀰散性血管內凝血等致命的併發症，甚至死亡，中暑患者的死亡機率約為 30%-80%。

熱傷害在室內也可能發生，造成室內熱傷害的最主要的原因有：

- ◆ 空氣不流動，散熱速度下降，身體產熱速度大過於散熱速度。
- ◆ 空間內的熱氣無法排出，導致室內溫度不斷升高，若再加上人體

溫度調節不佳，更容易產生熱傷害的症狀。

- ◆ 從室外進入冷氣房，因溫差過大、體溫無法適當調節散熱，引發熱傷害症狀。

以下提供預防熱傷害的三要訣：

- ◇ **保持涼爽**：穿著輕便、淺色、透氣、排汗功能的衣物。於戶外活動注意防曬：戴太陽鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- ◇ **補充水分**：定時喝水，養成每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣，**避免含酒精及大量糖分飲料**。
- ◇ **提高警覺**：隨時注意天氣預報，選擇適當時間至戶外活動，外出時盡量走於陰涼處及注意防曬；另外，隨時留意自己及身邊家人、同事的身體狀況，適當休息並補充水分。

在室內則要注意避免經常進出冷氣房，要避免室內溫度過低，建議冷氣設定在 26 至 27 度。另外當我們從戶外走進冷氣房時最好先等身體稍微降溫，或是進室內先披件薄外套，避免體溫下降太劇烈。若在沒有冷氣的情況下，也確保室內通風避免太悶熱。

當熱傷害真的發生時，保持冷靜的態度協助患者，牢記「蔭涼」、「脫衣」、「散熱」、「喝水」、「送醫」五個步驟，將患者的熱傷害程度降到最小，且「不用酒精、不用退燒藥」避免二度傷害。

- 「**蔭涼**」：把患者移動到蔭涼通風處。
- 「**脫衣**」：有時因患者的衣物不透氣或是緊繃導致，需要鬆脫衣物且使患者平躺休息。
- 「**散熱**」：快速散熱降溫至 39°C 以下是重要關鍵，方法包括：
 1. 將身體泡在冷水中，將頭保持在水面上
 2. 除去衣物後在身體上潑冷水，再用風扇吹
 3. 將冰袋置於手臂、腋窩、頸、膝等處。
- 「**喝水**」：需患者意識清楚才能進行此步驟，提供患者電解質飲料（如運動飲料）或是含少許鹽分的冷開水。

- 「**送醫**」: 盡快尋求醫護人員的救助，並在等待救護車的同時應該重複做前面四個步驟。

如果患者已失去意識或是劇烈痙攣，應執行「叫叫 CABD」等步驟，讓患者呈昏迷體位（側臥頭向後仰），並確保呼吸道暢通，盡快送醫治療。送醫途中仍應持續降溫，要注意的是，即使患者在急救過程中醒來，也嚴禁讓患者自立行走，更不能讓患者逞強離開視線直至醫護救援人員到來。

因此，炎炎夏日裡，不管是在太陽底下曝曬、長時間待在悶熱的環境或冷氣房，都需要注意熱傷害的預防。當熱傷害真的發生的時候，牢記五步驟，幫助患者將熱傷害程度降到最小。（參考資料-衛福部國民健康署）

創予管顧 EAP 服務小組