

中暑與熱衰竭

夏日高溫慎防中暑
隨時補充水分



中暑

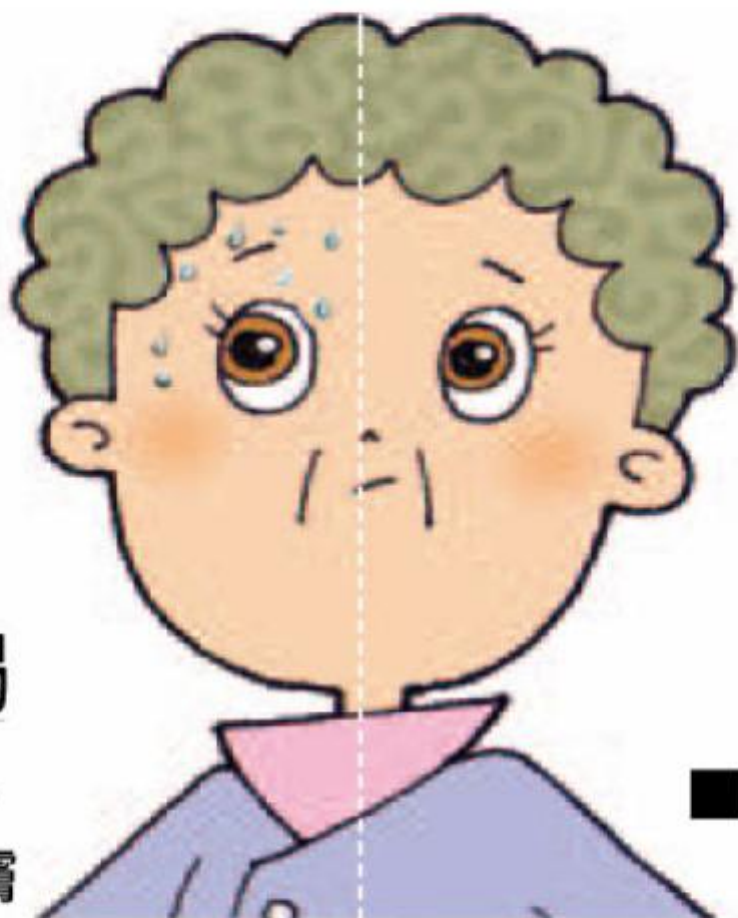
- 定義：因長時間陽光曝曬或處在高溫的環境中，體溫調節機轉失去作用，導致體溫上升。
- 症狀：皮膚乾熱、潮紅、流汗不多、體溫超過 40.5°C ；暈厥、昏迷、癲癇發作、失序、暴躁

熱衰竭

- 定義：在熱環境中，體內水分與鹽份流失過多，體內的循環系統無法維持正常功能時，呈現休克的狀態。
- 症狀：皮膚濕冷、蒼白；精疲力盡、虛弱無力

熱衰竭與中暑的比較

24小時
及協助
服務專



熱衰竭

- 會流汗，所以皮膚比較潮濕
- 體溫大多是正常的

中暑

- 感覺身體很熱，皮膚乾燥發紅
- 體溫升高超過 40.5°C

熱衰竭

- 人體在濕熱的環境裡，因激烈運動而大量排汗及流失電解質，而產生輕微休克現象。
- 若因大量流汗造成脫水，體內鹽分失調造成腹部肌肉或肢體局部肌肉的抽搐產生”熱痙攣”現象。
- 是指身體過度喪失水分與電解質，病患感覺到皮膚濕冷、心跳加快、伴隨全身虛弱無力，甚至會有噁心、嘔吐與頭暈的現象，有時也會著抽筋的產生，不過病患的意識仍屬清醒。

熱衰竭處理原則

- 1. 應盡快到陰涼處所，躺下休息。
- 2. 讓痙攣的肌肉休息，避免強力拉扯。
- 3. 足部稍微抬高，並鬆脫身上衣物。
- 4. 意識清楚者可以給予含少許鹽的冷開水或電解質飲料。
- 5. 事後最好能休息1至3天，持續補充鹽分並避免劇烈的運動或工作。
- 6. 送醫接受進一步的醫療照顧（必要時由靜脈補充電解質及水分）。
- 7. 觀察轉變成中暑的可能性。

中暑

- 是比熱衰竭更為嚴重的情況，病患因無法正常散熱，體溫有可能超過40°C，造成意識不清，如果不及時給予急救，就有可能導致死亡的憾事。
- 中暑，俗稱發痧，其症狀有體溫急速升高，頭暈、頭重、頭痛，倦怠乏力，食慾不振，嚴重時則會有胸悶呼吸不暢、噁心欲吐、呼吸急促及神志不清等症狀。
- 中暑發生時，會有頭痛、頭暈、疲倦前兆，流汗則相對很少，皮膚有發熱情況

中暑的處理原則

- 1. 迅速將患者移往陰涼且通風良好處，給予安靜舒適環境。
- 2. 放低頭部，鬆開衣服並平躺休息。
- 3. 用水擦拭身體及搨風，以幫助患者降低體溫。
- 4. 可使用冰敷於腋下與胯下、並全身以冷水拭浴，直至體溫下降至 40°C ，即不再降溫，再給予電解質補充。
- 5. 盡快送醫。
- 6. 千萬不可自行服用一般的退燒藥或採用酒精拭浴。

熱衰竭與中暑的基本照護

搧風以降低病患的體溫

把腳抬高

用水擦拭身體

於病患意識清楚時補充水份

病患躺至蔭涼處



炎炎夏日應如何預防中暑呢？

- 1.避免長時間待在濕熱、悶熱或通風不良的環境下工作。
- 2.待在室內時，應盡量保持室內環境的良好通風。
- 3.大熱天從戶外進入室內，切勿一下子就躲進冷氣房中或猛灌冰水、冰飲。
- 4.避免在正午最熱的時段外出，戶外活動最好安排在早晨或黃昏，日照強度較弱的時候。
- 5.外出時應穿著淺色系的寬鬆衣物，並戴上遮陽帽或陽傘以阻擋日光直射。
- 6.隨時補充水份，以防脫水。每天至少喝**2000cc**的水。
- 7.不應逗留或將小朋友或老人單獨留置在戶外靜止的車箱內。

參考資料

- 衛生署衛教單張 www.doh.gov.tw
- 消防局署網路資料 www.nfa.gov.tw
- 國際厚生健康園區 網路資料
www.24drs.com
- 臺北市立聯合醫院0531新聞稿
www.health.gov.tw