

熱 傷 害

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國民健康署
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

身體在面對高溫時，熱的調節機制失去功能，引發一連串身體不適，如頭暈、心跳快、大量流汗、體溫過高、意識模糊等症狀，即為熱傷害，包含：熱痙攣、熱暈厥、熱水腫、熱衰竭與中暑等。

■ 為什麼會有熱傷害？

環境高溫、高濕造成人體無法正常散熱，無論室內、室外都可能發生。

■ 熱傷害有幾種？

熱傷害依據症狀有 5 種，其中以熱中暑最危險！死亡率高達 30% 以上，相當於每 10 人中有 3 人可能死亡。

- 熱中暑症狀：體溫 40°C 以上意識改變，同熱衰竭症況。
- 熱衰竭症狀：頭暈、嘔吐、視力模糊、改變姿勢時，血壓降低。

- 熱暈厥症狀：短暫失去意識。
- 熱水腫症狀：手腳水腫。
- 熱痙攣症狀：肌肉強烈抽痛。

■ 哪些人最容易受到熱傷害？

每個人都可能發生，但體溫調節能力較差或因疾病影響身體機能，或持續處於高溫環境的 6 大危險族群要特別注意！

■ 熱傷害 6 大危險族群

- 65 歲以上長者。
- 嬰幼兒。
- 慢性病患。
- 戶外工作者/運動員：陽光曝曬，疏忽補充水分與防曬措施。
- 過重者：身體質量指數 BMI ≥ 24，脂肪易產生熱量阻擋散熱。
- 服藥者：服用利尿劑、抗精神病藥劑等，會影響身體的散熱能力。

■ 該如何預防呢？

■ 保持涼爽：

- ◆ 到有空調或通風涼爽的地方。
- ◆ 穿著輕便、透氣的衣服、太陽眼鏡寬邊帽、用防曬乳。
- ◆ 加裝窗簾，關掉不必要的電器。
- ◆ 不可將嬰幼兒、小孩或老人獨自留在車內。

■ 補充水分：

- ◆ 定時補充水分，每天至少喝下 8 杯白開水(約 2000 c.c)。
 - ◆ 多吃蔬果，補充水分。
 - ◆ 不喝冰的、甜的與酒精性飲料。
- ※小叮嚀：若有醫囑限制喝水量，請詢問醫師酷熱天氣的量。

■ 提高警覺：

- ◆ 使用溫度計監測室內溫度。
 - ◆ 選擇清晨或傍晚氣溫較低的時候安排戶外活動。
 - ◆ 避免在上午 10 點到下午 2 點間出門。
- ※小叮嚀：隨時留意自己及身邊家人、朋友的身體狀況。

■ 出現熱傷害症狀該怎麼辦？

當出現體溫升高、心跳加速、皮膚乾熱變紅時，請離開高溫環境、降低體溫、補充加鹽的冷開水；嚴重時，若出現抽筋痙攣、噁心嘔吐、頭暈昏迷、神智混亂、無法流汗，請立即就醫。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

其他資訊詳見衛生福利部 國民健康署資訊網

<http://www.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/neph/hs>

或 <http://www.hpa.gov.tw>

國泰綜合醫院關心您！

AA000.487.2019.06 初訂