

炎炎夏日 小心中暑與冷氣病找上門

孟恬恬
國泰綜合醫院家庭醫學科主治醫師



30歲王小姐是一位辦公室OL，最近常常覺得頭暈、噁心、想吐，覺得很累無法工作，於是她到門診尋求協助。“醫師～我該不會是中暑吧？可是我都吹冷氣，這樣也會中暑？”

何謂中暑/熱衰竭？

大家口中的“中暑”一詞實際上是熱衰竭的通稱，而非醫學上的“中暑”。以下先釐清兩者的定義：熱衰竭是指人處於高溫環境下，因過度流汗引起脫水以及體內鹽分的散失，而產生的輕微休克症狀，體溫常為正常或是些微上升。患者有時出現口渴、倦怠、虛弱、噁心、頭暈等症狀，此時應盡快補充水分以及電解質，並且將患者移至陰涼通風處休息，足部抬高，通常症狀可以得到改善。

至於醫學上的中暑則是熱衰竭的進階版，真正會危及生命的緊急狀態。當人處於濕熱環境下，大量流汗造成脫水後，身體無法再經由排汗調節體溫而造成體溫持續上升（常常超過41°C），常伴隨中樞神經症狀（如神智不清、抽搐），此時應緊急送醫治療，目標是一小時之內降低體溫以及控制併發症。

那些是中暑/熱衰竭的高風險族群？

老人、小孩、肥胖、酒精濫用、慢性疾病（如高血壓、糖尿病、心臟病）、甲狀腺疾病、汗腺功能障礙、使用鎮靜藥物等患者。

何謂冷氣病？

顧名思義就是吹冷氣造成的疾病，炎炎夏日動輒超過30度以上的高溫，一有機會我們就躲進冷氣房消暑。試想，在一個密閉的空間內，空氣與水分都在這個空間裡循環，除了是細菌孳生的溫床外，人體的毛孔排汗功能變差，身體無法承受反覆進出溫差超過5度的環境，接下來伴隨自律神經失調，患者身體的微血管快速收縮而容易頭痛、肌肉緊繃無法放鬆與新陳代謝變慢，間接影響腸胃功能出現噁心、腹脹等症狀，或者造成末梢循環不良出現四肢冰冷的情形。

預防勝於治療，如何預防冷氣病？

- 多補充溫水，並加點促進身體發熱食品如薑片、肉桂，讓身體輕微出汗。
- 擦點保濕乳液，防止水分散失，減少皮膚乾癢不適症狀。
- 室內溫度維持26-28度，避免與外界溫差過大，造成排汗功能失調。建議可帶件連帽薄外套保暖，防止因內外溫差大頭痛。
- 每小時起身活動筋骨。促進血液循環及放鬆肌肉，減少肩頸疼痛。
- 定期清理冷氣濾網，降低傳染與過敏的發生率。

	熱衰竭	中暑	冷氣病
體溫	36-38°C	>39.5-42°C或更高	36-38°C
症狀	口渴、倦怠、虛弱、噁心、頭暈	體溫很高、無汗、神智不清	口渴、倦怠、虛弱、噁心、頭暈、四肢冰冷
原因	高溫環境下，大量流失水分以及鹽分	高溫環境下，排汗功能失調進而無法調節體溫	排汗功能失調
危險性	較低	緊急	較低
處理方式	補充水分以及鹽分	立即送醫	補充水分，促進排汗
預防	防曬、補水、通風	防曬、補水、通風	保濕、保暖、通風、降低室內外溫差