

中暑與熱衰竭



中暑

★原因：

由於身體長期暴露於高熱下，體溫調節功能發生障礙，無法控制體溫，汗腺失去排汗功能，以致身體不能散熱。

★症狀：

1. 體溫上升(體溫超過 40.5°C) 2. 皮膚乾燥發紅 3. 心跳過快 4. 頭痛、噁心、全身無力，嚴重時可能失去知覺。

★處理方法：

1. 移至陰涼處，鬆脫身上的衣服，墊高頭肩部。
2. 用水擦拭身體及搨風，以幫助降低體溫。
3. 若意識清醒時，宜多補充含水份或運動飲料或含少許鹽的冷開水。
4. 注意體溫之變化和排尿情形。
5. 給予安靜舒適環境。
6. 若失去知覺者，應確保呼吸道通暢，必要時給予氧氣吸入。



熱衰竭



★原因：

環境悶熱、濕度太高、不通風、出汗太多，造成體內水分及鹽分之不足。

★症狀：

1. 大量出汗，體溫略低(大多是正常) 2. 臉色蒼白，皮膚濕冷 3. 脈博快而弱 4. 疲倦、頭痛、暈眩、噁心，可能發生嘔吐，很少有失去知覺現象 5. 熱痙攣。

★處理方法：

1. 移至陰涼處，鬆脫身上的衣服，平躺，腳抬高。
2. 讓痙攣的肌肉休息，避免強力拉扯。
3. 若意識清醒時，宜多補充含水份或運動飲料或含少許鹽的冷開水。
4. 給予安靜舒適環境。

中暑與熱衰竭的預防

- ①在炎熱的環境下工作或從事劇烈運動，應穿著通風及防曬的衣服，適時補充水分與鹽分，注意適當的休息，並避免在陽光下太久。
- ②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。

