



# 遠離中暑

文／家庭醫學科 醫師 鄭光皓

**炎**炎夏日，稍微暴露在火辣的陽光下，就覺得渾身燥熱難耐。如果沒有及時撤退，任高溫繼續煎熬，又未能適時補充水分與鹽分，小心熱衰竭或中暑會悄悄找上你。

「熱衰竭」是指長時間待在悶熱潮濕的環境下，大量流汗，造成全身性的不適，但症狀比較輕微。「中暑」就嚴重多了，不僅核心體溫升高超過攝氏40.5度，中樞神經功能也會出現障礙，甚且有危及生命之虞。

那麼，在出現哪些症狀時，要懷疑是中暑呢？中暑之初，身體會覺得熱，皮膚乾燥發紅、心跳和呼吸加快、血壓變低。當情況惡化下去，熱的調節機能喪失，體溫大幅上升，除了無法流汗、頭痛、頭昏、噁心、嘔吐，還可能合併視力障礙，嚴重時將造成神智混亂、定向力變差，以及昏迷、抽筋，乃至多重器官衰竭。

## 中暑的症狀

臨床上診斷中暑的主要依據如下：

- 1.中樞神經功能異常（躁動、昏迷、抽搐、嗜睡等）
- 2.嚴重高體溫（高於攝氏40度）
- 3.排汗不良

其他症狀還有：

- 皮膚乾燥、紅、熱（沒有出汗）
- 脈搏快而強
- 頭痛
- 頭昏、頭暈
- 噁心
- 神智混亂，甚至失去意識。

## 誰比較容易中暑？

是不是暴露在烈日之下就會中暑呢？那可不一定。以下是中暑常見的危險因子：

- 1.在溫度或濕度過高的環境下活動
- 2.從事劇烈運動又沒有適時補充水分
- 3.與本身的疾病，例如甲狀腺病變、肝臟疾病、糖尿病、心臟病、先天無汗腺症、感冒、發燒、腹瀉、肺炎、感染症等有關。
- 4.睡眠不足、體質虛弱

- 5.手汗症患者接受手術之後
- 6.肥胖症
- 7.情緒緊張者
- 8.水分缺乏者
- 9.新兵入伍時
- 10.所用藥物導致排汗不良。這些藥物包括刺激新陳代謝而增加身體熱量的甲狀腺激素補充劑、安非他命、利尿劑、三環抗憂鬱劑、吸入性麻醉劑等，以及抑制膽鹼激素作用而減少排汗功能的藥物，例如抗組織胺（Vena，Bonamin等）、乙型神經阻斷劑（如Propranolol、Atenolol等）、抗膽鹼抑制劑（如atropine）等。

### 大熱天的防禦工事

為了預防中暑，屬於中暑高危險群的兒童、老人、重症或行動不便的病患，都應該適時的補充水分與鹽分，如果是在濕熱的環境下從事過於劇烈的活動，也應該注意水分及鹽分的攝取（可以用舒跑與白開水等比例混合後當飲料），以及適當的休息、好好散熱。

盛夏要出門，請記得備好防曬用具，例如撐陽傘、戴遮陽帽和太陽眼鏡等，並且盡量穿著較輕便及通風散熱的衣物。保持充足

的睡眠，對於預防熱衰竭及中暑也是有幫助的。

### 中暑急救5步驟

萬一有人中暑，應該如何處理？按照「陰涼、脫衣、散熱、喝水、送醫」5個步驟依序施行即可：

- 1.先將病患移到陰涼通風的地方
- 2.解開束縛的衣服，墊高頭肩部，使其仰臥休息。
- 3.儘快降低體溫，可以用毛巾或海綿浸冷水拍拭身體，或者在身上灑水並用電風扇吹拂，或者移置冷氣房內，使體溫降到攝氏38度、脈搏每分鐘100次以下。若有氧氣設備，可供應氧氣。
- 4.若病人意識清醒，可補充水分，但切勿給予任何含酒精的刺激性飲料。
- 5.立刻送醫，途中仍注意觀察病患的情況。☎

