

暑熱逼人 別讓自己中暑

文／家庭醫學科 醫師 黃清意・主治醫師 賴世偉

最近火傘高張，天氣太熱了，民眾可得慎防中暑。中暑即「熱休克」，俗稱「發痧」或「著痧」，其定義是當外界氣溫上升，生理調節機轉無法經由排汗、呼吸散熱來有效控制體溫時，中心體溫超過40.5°C (105°F)，且合併意識混亂、幻覺甚至昏迷等中樞神經系統功能失調的症狀。

中暑會導致細胞和器官功能受損，是威脅生命的緊急醫療事故，所以一旦懷疑中暑，必須趕快就診，以免出現不幸的後遺症。中暑可能的後遺症包括橫紋肌溶解症、急性肝腎衰竭、瀰漫性血管內凝血，乃至急性呼吸窘迫症。

誰是中暑的高危險群？

醫學上一般把中暑分為兩種，也就是傳統型中暑（亦稱非勞力型中暑）以及勞力型中暑，區分如下：

傳統型中暑（非勞力型中暑）

這一型的中暑是因為體外熱量累積，體內熱量又不易散失所致，特別容易發生在高溫的環境下，例如夏季熱浪來襲時。常見於幼童和老年人，其因在於幼童體內調控溫度及散熱的功能尚未發育完全，老年人則可能受慢性疾病或所服用藥物（例如抑制副交感神經的藥物）的影響，造成溫度調控失常。

勞力型中暑

主要發生在劇烈運動後的年輕人，尤其是在潮濕悶熱環境下進行體力勞動者最易如此。

中暑有那些症狀？

包括體溫升高、皮膚熱而潮紅、脈搏加快、頭暈，嚴重時會意識不清，甚至昏迷。

中暑了，怎麼辦？

1. 將病人移至通風處休息，並解開衣扣讓身體散熱。
2. 用冷水擦遍全身，或拿冰涼毛巾包裹身體，最好再吹吹電風扇。
3. 亦可在腹股溝和腋窩放置冰袋，以及進行胃部或腹腔冰水治療。
4. 若出現任何昏厥的前驅症狀時，患者要立刻躺下或坐下。
5. 假如患者有發抖現象，使身體降溫的舉動須放緩。
6. 當肛溫降至40°C (104°F) 時就要停止降溫，以防體溫突然降低。

如何預防中暑？

1. 多喝水，避免產生脫水現象。
2. 遠離烈日曝曬，避免在濕熱的環境下劇烈運動。
3. 適量補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等有利尿作用的飲品。
4. 如必須在溼熱的環境下工作，應穿著寬鬆透氣的衣服。
5. 從事戶外活動應放慢速度，若無妥善準備，不要安排長程登山或遠足等活動。
6. 過於炎熱時可用冷水沖淋頭部及頸部，因水分蒸散時可幫助散熱。
7. 罹患慢性疾病的老年人，在潮濕高熱的季節裡，應注意室內保持良好的通風，以及攝取足夠的水分和營養。