



校園新聞

夏季「抗日」大作戰~安南醫院醫師提醒熱中暑的『三適四要』

◎ 安南醫院 2013-07-23

最近軍中發生因過度體能活動及未適時補充水份，先引發熱中暑繼而衍生橫紋肌溶解症與急性腎臟衰竭而死亡事件，殷鑑於此，台南市立安南醫院醫師提醒民眾關注到「熱中暑」的致命性。

安南醫院腎臟科主治醫師林軒名表示，普遍而言，熱傷害依臨床症狀主分三類：熱中暑、熱衰竭、熱痙攣。台灣因地處亞熱帶關係，故夏季是熱中暑的好發季節。就衛生署國民健康局上半年統計資料發現，因中暑而就診的人次就達701人，比去年同時期成長三成左右，其中六月份人數就達427人，比去年同時期成長一成左右，也是七年以來新高。

林軒名醫師強調，「熱中暑」是因為體熱無法經由體表散發而蓄積在體內的一種疾病。當身體因活動或運動導致熱量蓄積，身體體溫就會逐漸上升，當上升到某一個範圍，便會造成體內許多代謝變化，例如中樞神經調節異常，體內各種酵素及蛋白質功能異常，再者則會讓身體各部分機能開始癱瘓或衰竭。

林軒名醫師表示，除此之外人體一旦水分缺乏會讓流入至腎臟的血流量降低，腎臟製造尿液的功能下降，更甚者則引起腎臟功能不全。多喝水除了可保持腎臟排除毒素的功能之外，也可以確保「汗腺出汗排熱」的功能。他也說其實汗液的蒸散也與外在環境之濕度有關，在高濕度環境下將降低汗液蒸散量，因而增加熱中暑的機率。每次在烈日下的活動甚至會讓身體揮發數公升水份，如此時又不即時補充水份，就會開始出現各器官之致命併發症，如此次事件中提到的「橫紋肌溶解症」、「瀰漫性血管內凝血不全症」等。

對於如何預防熱中暑？如萬一熱中暑又該如何處置？林軒名醫師傳授『三適四要』供大眾參照採行。

【三適】

- 1.適當所在位置之溫度、濕度；須注意所在位置之溫度及濕度勿太高而影響身體水分保持及出汗排熱功能。
- 2.適當水份補充；所謂適當水份補充會根據不同的運動量而有所不同，一般而言介於每小時500-1000毫升左右。
- 3.適當體能負荷；同樣環境下，不同體能狀態也與熱中暑機率相關。從事劇烈活動時，一定要注意體能負荷狀況，切莫逞強。在不同的熱度與工作負荷下，適當的休息與工作時間分配有不同。如果在最嚴酷的環境下進行最粗重的工作，甚至需要每工作十分鐘就要休息達50分鐘的程度。

【四要】

- 1.要移至陰涼處並解開病人衣物:移至陰涼處減少熱量吸收。解開病人衣物增加散熱面積。
- 2.要降低核心體溫；使用濕冷的毛巾擦拭腋下、胸口、腹部以降低體溫。或在病人前面用電風扇等通風器材，加速散熱。
- 3.要補充水份：如果病人意識清醒且無嘔吐可給予病人些許水份，可在三十分鐘內給予約一公升的含鹽水分補充。若意識不清則不要強制灌水，應儘速送醫。
- 4.要儘速送醫；送至可以處理中暑以及相關併發症之醫療院所。除了持續以外部降溫的方式外，更可以降溫過的靜脈注射輸液補充水份同時可直接降溫。更重要的是，在嚴重中暑的病人可能出現，各式各樣的併發症，此時適當的醫療院所方能提供全面的協助。

林軒名醫師提出忠告說，腎臟、心臟功能不佳者、老人、小孩、慢性疾病、酗酒者均是熱中暑之高危險群，如一旦「熱中暑」，務必要在1小時黃金時間內處置散熱，否則其容易合併中樞神經病變、急性肝腎衰竭、凝血功能異常、橫紋肌溶解症等致命併發症，死亡率將高達8成以上，千萬不容小覷。

中央社新聞網 (<http://www.cna.com.tw/postwrite/Detail/130629.aspx>)

民眾時報 <http://news.ihandle.com.tw/read.php?17833>

【相關圖片】



冰敷降熱。



喝水降溫。

中國醫藥大學 China Medical University, Taiwan

中區區域教學資源 | 智慧財產權 | 隱私權政策

地址：40402 台中市北區學士路91號 電話：04-22053366（分機一覽表）

Address: No.91 Hsueh-Shih Road, Taichung, Taiwan 40402, R.O.C

電子郵件：cc@mail.cmu.edu.tw 校安中心：04-22022205、05-7832020（北港）

性騷擾性侵害學生申訴專線：04-22022205 申訴窗口：學務處生輔組