

預防中暑衛教單

一、容易熱傷害的情境：

高溫濕熱的環境，會增加身體吸收熱能，並影響散熱。高負荷活動則會增加體內產熱。

二、那些人容易受到熱傷害？

嬰幼童、65歲以上長者、慢性疾病患者(高血壓、糖尿病、腎臟病、心臟病、肺部疾病、代謝疾病與精神病患者)、戶外工作者。

三、抗暑小撇步

- ✓ 注意高溫預報，天熱時盡量待在室內，並視情況開冷氣。
- ✓ 平時可穿著寬鬆、淺色、防曬的衣物。
- ✓ 記得多喝水同時補充電解質(加入少許食鹽或將運動飲料稀釋)。
- ✓ 有慢性病服藥者，可詢問醫師是否需要調整藥物。

熱危害風險
等級查詢



四、熱傷害有那些症狀？

人體有體溫調節中樞，體溫上升時會藉由擴張表皮的血管及排汗等方式，將體內過多的熱能排出。但當體內產生的熱能過多(可能是藥物或過度活動引起)或是無法有效地排出熱能(如濕熱環境、特殊疾病、藥物、大量流失水分等因素)，就可能導致熱傷害。初期症狀可能有躁熱、大量流汗、口渴、乏力等症狀，進一步可能變為頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、蒼白、肌肉痙攣等熱衰竭的症狀，而當嚴重到體溫上升(可能超過40°C)、無法流汗、皮膚乾躁發紅、神智混亂、昏迷等嚴重的中暑症狀。

五、緊急處置



送醫

散熱：可用冰毛巾包裹冰袋放置於頸部、腋窩和鼠蹊部，或以冷水少量噴灑患者的身體，輔以電扇或手動搨風。

把患者移動到蔭涼通風處！

鬆脫衣物

意識清楚，可補充稀釋運動飲料或少許鹽分的冷開水

六、延伸資訊

國健署預防熱傷害衛教專區：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/TopicList.aspx?nodeid=577>

中暑的初步處置：<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/10308/16.htm>