

## 中暑 & 熱衰竭 如何預防

**有效散熱預防中暑 & 熱衰竭**  
藉由下列預防措施，能確保身體有效散熱：

- 1 做好防曬措施
- 2 補充足夠的水份，一天至少補充 2000cc 的水
- 3 選較不熱的時段運動，適時在陰涼處稍作休息
- 4 挑選寬鬆輕量的穿著
- 5 攜帶冰袋或冰毛巾，冰敷在頸部及腋下
- 6 避免待在空調不佳的車子裡
- 7 檢查服用的藥物是否容易中暑



MedPartner美的好朋友

台灣氣候高溫潮濕-是容易發生熱傷害的地方

1. 熱傷害可分成熱衰竭跟熱中暑，兩者有程度上的不同。很多人會把熱衰竭和中暑混為一談。因此要學會分辨熱衰竭跟中暑。
2. 熱衰竭的時候，體溫雖然上升，人也很不舒服，但體溫沒有完全失控，也還能流汗、意識狀態還是清楚的。
3. 熱中暑時，體溫恆定的機制已經失控，體溫會超過 40 度，甚至可能無法排汗，大腦也受到熱傷害影響，導致中樞神經的異常，出現意識狀態的變化。
4. 熱衰竭時，可以一邊降溫，一邊觀察變化。如果無法順利降溫或緩解症狀，或進一步出現熱中暑的症狀，就要送醫。
5. 熱中暑真的發生時，就要立刻邊降溫邊送醫，不然會危及生命。
6. 預防勝於治療，別忘了中暑的預防方式。

炎炎夏天，不只要懂得防曬，還要留意身體是否有過熱，或難以散熱的問題。對於常在戶外運動的朋友，除了保持體內水份及電解質的充足，適當的休息及降溫能避免體溫過熱，確保身體能有效散熱，遠離中暑及熱衰竭的來襲。

資料來源：衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>



## 健康與生活

本期重點  
“預防熱傷害”

發行人：蔡明蒼 編輯：學務處 出版者：臺北市立啟明學校 地址：臺北市忠誠路二段 207 巷 1 號 電話：28740670

<http://www.tmsb.tp.edu.tw>

TAIPEI SCHOOL FOR THE VISUALLY IMPAIRED

### ~~熱傷害、該怎麼辦~~

世界氣象組織(WMO)定義高溫是指 35°C 及以上的溫度，而熱浪則是超過連續五日最高氣溫超過平均最高溫平均值 5°C (9°F) 以上。正常人的體表溫度是 36.8°C 左右，如果氣溫高於 35°C，人體熱量不容易散發，汗液不容易蒸發，會感覺到非常難受，所以將高溫定為 35°C 是考慮人體的狀況，也就是說與人體的舒適度有關係。

因高溫對造成的熱傷害可分為幾類：熱水腫(Heat edema)、熱痙攣(Heat cramps)、熱暈厥(Heat syncope)、熱衰竭(Heat exhaustion)及最嚴重的熱中暑。過度的高溫可能造成心血管、腦血管及呼吸性的病因所造成的猝死，熱壓力相關的慢性健康損害，也可能表現在生理功能、代謝過程和免疫系統的傷害上。

熱傷害是人體無法調節體溫來散熱，而產生各種病症的統稱。最常見的熱傷害疾病就是中暑及熱衰竭。從名字看起來，雖然像是兩種不同的疾病，但熱衰竭如果處理不當，往往會惡化並進展到最嚴重的中暑。換句話說，熱衰竭可某種程度上視為中暑前兆。所以我們會介紹中暑及熱衰竭會出現什麼症狀？中暑和熱衰竭之間有什麼差別？面對中暑或熱衰竭時，要如何降溫處理？

資料來源：衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>

## 中暑 & 熱衰竭的… 症狀差異

常見熱傷害：**中暑 & 熱衰竭**  
別把這兩種疾病混為一談囉！



中暑 & 熱衰竭的…  
症狀差異

發現中暑症狀務必立即就醫  
且同時進行降溫處理！

	體溫	症狀
熱衰竭	中心體溫 (肛溫) 升高但不超過 攝氏40度	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭暈、頭痛</li> <li>無力虛弱</li> <li>肌肉抽筋</li> <li>大量出汗、皮膚溼冷</li> <li>心跳加速、姿勢性低血壓</li> <li>臉色蒼白</li> <li>噁心嘔吐</li> </ul>
中暑	中心體溫 超過攝氏40度	<ul style="list-style-type: none"> <li>中樞神經異常如                             <ul style="list-style-type: none"> <li>意識混亂</li> <li>意識不清</li> </ul> </li> <li>皮膚因無法出汗而呈現乾燥</li> <li>情緒不穩</li> <li>說話不清楚</li> </ul>

MedPartner美的好朋友

資料來源：美的好朋友 醫療保養知識網

<https://www.medpartner.club/heat-stroke-care-treatment/>

## 出現中暑或熱衰竭症狀怎麼辦？ 降溫處理 8 步驟

若出現熱衰竭或中暑症狀，建議在送醫治療前，  
盡可能在 **30 分鐘內 (越快越好)** 先為患者降溫：



出現熱衰竭症狀 → 降溫處理並持續觀察  
持續惡化或意識出現變化 → 儘速送醫  
一開始就發現中暑症狀 → 立即送醫且一邊降溫

MedPartner美的好朋友

資料來源：美的好朋友 醫療保養知識網

<https://www.medpartner.club/heat-stroke-care-treatment/>