

# 熱傷害衛教

## 高溫會造成哪些健康問題？

當體溫升高時，可藉由體表輻射散熱及排汗蒸發降溫，但是如果長時間處於高溫濕熱的環境，或強烈的日光照射，可能導致中樞神經體溫調節系統失常，使體溫異常增高，甚至導致大腦或其他器官損傷，這種和體溫不正常上升有關的疾病稱為熱疾病(熱傷害)。

輕度的熱疾病包括：(1)熱痙攣 (2)熱昏厥 (3)熱水腫

大部分是因為大量排汗造成水份、電解質流失，產生抽筋、短暫暈眩昏厥等症狀，只要在蔭涼處休息、補充足夠水份就能恢復，大多不需就醫。

重度熱疾病則包括熱衰竭(Heat exhaustion)及中暑(Heat stroke)：

1. 熱衰竭：因環境溫度過高，過度排汗造成嚴重脫水，症狀包括頭暈、虛弱、噁心、嘔吐、脈搏快而弱、臉色蒼白，嚴重者甚至會昏迷失去意識。患者應立刻移至蔭涼通風處平躺，如果清醒則應給予水份、鹽分補充。
2. 熱中暑：中暑是最嚴重的熱疾病，通常是因為體溫調節中樞失常，體溫升高又無法排汗時，導致體溫快速升高(可能在 15 分鐘內體溫升高至 40 度以上)，中暑症狀包括極高的體溫、全身紅熱、皮膚乾燥無汗、脈

搏快而強、頭痛、噁心、中樞神經異常(躁動、嗜睡、運動失調、昏迷等)。出現中暑症狀時，應立即幫患者降低體溫，包括移至通風蔭涼處、在皮膚噴灑「溫水」、用強力風扇幫忙體表散熱，也可在頸部、腋下、鼠蹊部以冰塊降溫，如果症狀未改善，應立刻就醫，未及時處理可能致死。

### 哪些人容易出現和高溫有關的疾病？

- 4 歲以下兒童、65 歲以上老人
- 慢性病患者，如：糖尿病、高血壓、心血管疾病患者
- 某些藥物使用者，如：利尿劑、部分心血管疾病或精神疾病藥物
- 曾有中暑疾病史者
- 肥胖、脫水或酒癮者
- 可能影響汗腺分泌或其他散熱功能的全身性皮膚病患者

### 去高溫的地方如何預防發生和熱疾病？

1. 小心規劃戶外活動：如果平時不習慣於酷熱的環境下工作或者運動，開始時建議放慢節拍，等適應環境溫度後才逐漸增加活動量，並盡量避開最熱的午間時段(上午 11 時到下午 3 時)。
2. 穿著適當服裝和防曬：出外時選擇輕便、寬鬆、易散熱的服裝材質，

戴遮陽帽、撐傘都能有效減少太陽曝曬。

3. 補充水份及電解質：在炎熱的天氣下，不要單靠口渴的感覺來決定喝多少水分，每小時約需主動補充 0.5~1 公升的水份，避免飲用含酒精或大量糖分的飲料，酒精和糖分反而會造成細胞脫水。因大量流汗會使身體失去鹽類，可以飲用運動飲料，或在每公升水中加半匙食鹽。
4. 注意自身狀況、適時休息：如果在酷熱中活動時感覺心臟急跳、喘不過氣，尤其是覺得頭暈、無力或虛弱時，應立即停止所有活動，尋找一個涼爽的地方或者在有遮陰處休息。
5. 熱適應：長期處於高熱的環境下，身體排除多餘體熱的能力也會變好，對環境溫度的耐受性也會增加。如果計畫要在高熱下長時間工作或運動，可以先練習適應在熱環境下活動，從每天 30 分鐘開始，逐漸延長為 90 分鐘，持續約 10 天就能達到效果。

資料來源:衛福部疾病管制署