

熱衰竭與中暑 謹慎處理為妙

一、熱衰竭與中暑定義

(一) **熱衰竭**：在熱的環境下過久，導致全身不舒服，持續流汗，且未補充適當的鹽分與水分。

(二) **中暑**：在無法散發熱量的環境中，造成身體的核心體溫超過攝氏 40.5°C ，同時中樞神經功能出現障礙，有可能危及生命。

二、臨床症狀

(一) **熱衰竭**：主要有兩種狀況，一種是水分大量流失，患者會覺得非常渴，另一種是鹽分大量流失，反而不會口渴。體溫大多是正常，或稍微上升一些，此外有頭痛、疲倦、無力、躁動不安、定向力變差、噁心、嘔吐、蒼白、肌肉痙攣等情形。

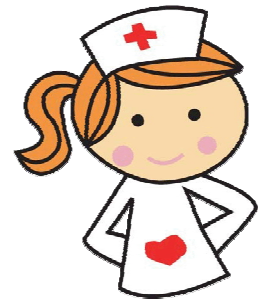
(二) **中暑**：起初身體會發熱、皮膚乾燥發紅、心跳過快、呼吸過快、低血壓。情況繼續惡化時，會發生熱的調節機能失效，體溫升得很高，無法排汗、頭痛、頭昏、噁心、嘔吐、視力發生障礙、多重器官衰竭、神智混亂、定向力變差，以及昏迷、抽筋。

三、導因與後果

(一) **導因**：長時間處在水分容易蒸發、流失的空間或狀態下，加上沒有適時補充適量水分與鹽分，或因高溫溼熱，身體的熱量無法順利排出。

(二) **後果**：發生脫水、急性腎臟衰竭、心律不整、橫紋肌溶解症、肝臟損傷、休克、抽筋、昏迷，甚至死亡等狀況。

熱衰竭與中暑 謹慎處理為妙



四、如何處理

- (一) 高危險群，如兒童、老人、重症或行動不便的患者，應適時給予適量水分與鹽分。
- (二) 在溼熱環境或從事過於劇烈的活動，應適時補充水分與鹽分，並適當休息以提供身體散熱的機會。
- (三) 工人、軍人以及長跑者，須適時補充水分與鹽分。
- (四) 避免穿著會妨礙熱量散出的衣物。
- (五) 服用藥物、飲酒、肥胖的人都應注意隨時補充水分與鹽分。

五、健康小撇步——如何照護自己

- (一) 在悶熱空間活動或運動過量，應定時及不定時補充水分與鹽分，尤其是口渴時，即使正在進行運動或勞動，也應考慮立即停止。
- (二) 移動患者到陰涼的地方，並除去其身上過多、有束縛的衣物，給予溫水擦拭或風扇冷卻。
- (三) 患者若清醒，可給予少許清涼的飲料。