

中暑及熱衰竭照護



一.熱衰竭與中暑的定義：

●熱衰竭：

是指在熱的環境下過久，持續的流汗，且未補充適當的鹽分及水分，造成全身性不舒服

●中暑：

指在無法散發熱量的環境中造成身體的核心體溫升高超過 40.5°C ，有危及生命的狀況。



二. 造成原因與結果

因長時間處在水分容易蒸發、流失的空間或狀態下，再加上沒有適時的補充適量水分以及鹽分，或者高溫溼熱，身體的熱量無法順利排出。

結果會發生脫水、急性腎衰竭、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。

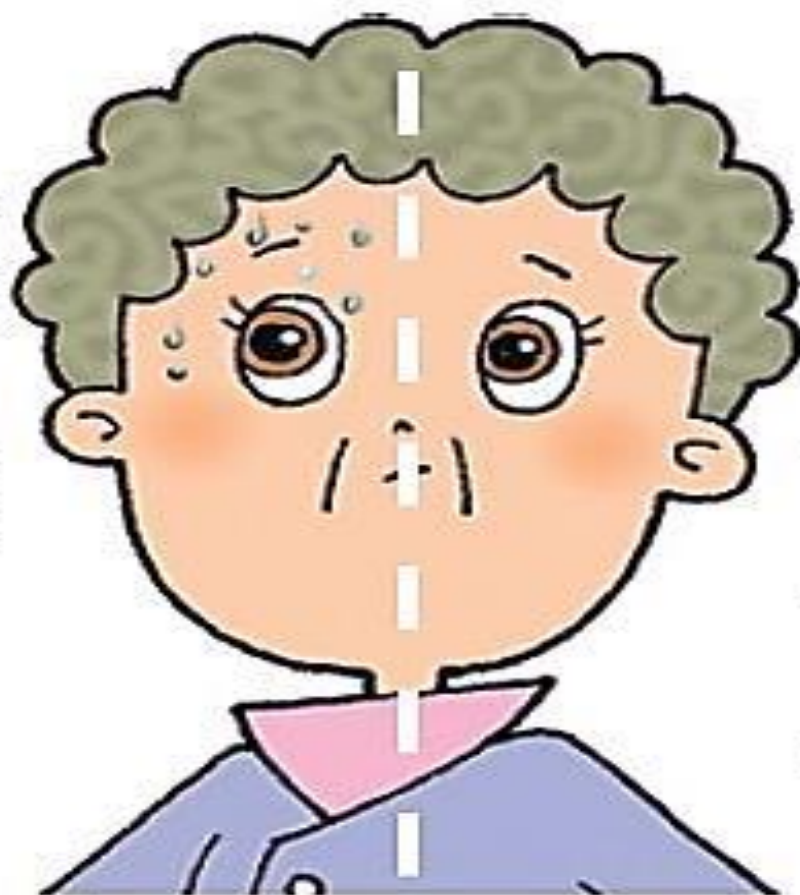
三.臨床症狀：

- 熱衰竭的症狀：大多會有頭痛、疲倦、無力、躁動不安、定向力變差、噁心、嘔吐、蒼白、肌肉痙攣等現象。
- 中暑的症狀：起初身體會覺得熱、皮膚乾躁發紅、心跳過快、呼吸過快、無法流汗、視力障礙、多個器官衰竭、神智混亂、定向力變差、以及昏迷、抽筋。

熱衰竭與中暑的比較

熱衰竭

- 會流汗，所以皮膚比較潮濕
- 體溫大多是正常，或比正常略低
- 瞳孔放大
- 虛弱及頭暈、頭痛
- 沒有食慾、噁心



中暑

- 感覺身體很熱，皮膚乾燥發紅
- 體溫升高超過 40.5°C
- 昏迷或將近昏迷
- 快而強的脈膊

四· 熱傷害的高危險群



全民愛健康
中暑篇3



熱傷害的高危險群



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：新光醫院家醫科
胡念之醫師

1

嬰幼童



2

65歲以上的
長者



健談 havemary.com

3

慢性病患



4

服用藥物者



5

戶外工作者、
運動員或密
閉空間工作者



6

過重者



熱傷害相關問題，
建議諮詢「家醫科」

更多資訊請上 [健談 \[havemary.com\]\(http://havemary.com\)](http://健談 havemary.com)

五.出現症狀該如何處理？

熱衰竭處理步驟：

- 將患者移至通風陰涼處、移除多餘衣物
- 給予補充約1000c.c.水分及適量鹽分
- 其次可使用冷水噴灑或利用風扇幫助降溫，並多休息
- 若症狀沒有改善，需立即送醫



五.出現症狀該如何處理？

中暑處理步驟：

- 立即將患者移至陰涼通風環境，讓病人平躺、腳抬高，鬆開身上衣物
- 快速降低病人體溫，方法包括：
 - (1) 提供風扇
 - (2) 將冰袋放置於病人頸部、腋下、腹部、鼠蹊部
 - (3) 浸泡冷水
- 若情況未迅速好轉，則要儘速送醫治療

熱衰竭與中暑的基本照顧

搧風以降低病患的體溫

把腳抬高

用水擦拭身體

病患躺至蔭涼處

於病患意識清楚時補充水分



六.要如何預防

- 1. 做好防曬措施**：過度曝曬容易影響身體的散熱，所以透過防曬衣物、太陽眼鏡及防曬乳的挑選，做好防曬措施。
- 2. 補充足夠的水份**：不管活動程度為何，都應該隨時補充水份，不要等到覺得口渴的時候才喝水，養成一天喝至少 2000 cc 的開水。開始運動前就要補充水分，運動後也別忘記。常在戶外工作或運動者，建議每小時喝 2 到 4 杯的水（一杯為 240 cc）避免用含酒精或高糖份飲料來補充，以免身體流失更多的水份。
- 3. 選擇較不熱的時段運動**：可以選擇清晨或傍晚的時段出外運動，減少受到太陽的曝曬。另外，要適時中斷運動的進行，於陰涼處稍作休息，避免長時間在戶外的劇烈運動使得中暑機會大增。

六.要如何預防

4. **挑選寬鬆輕量的穿著**：厚重衣物會影響身體散熱的效果，故可挑選寬鬆、輕便的衣物來穿。
5. **攜帶冰袋或冰毛巾**：如果需要長時間待在酷熱的環境中，將冰袋或冰毛巾裝入保冷袋，使用時可敷在頸部及腋下降溫。
6. **避免待在空調不佳的車子裡**：如果車中沒有開啟空調，封閉的車子裡因空氣流動有限而讓裡頭的溫度不斷上升。
7. **檢查服用的藥物**是否容易中暑：抗交感神經藥物及抗膽鹼藥物可能會影響體溫調節，長期服用這些藥物者可以向醫師諮詢有關中暑方面的問題。



如何預防中暑及熱衰竭?

夏日高溫炎熱，預防體內脫水及電解質失衡，
隨時補充水份及電解質葡萄糖發泡錠。



我們可以藉由下列預防措施，遠離中暑及熱衰竭的來襲



1. 做好防曬措施



2. 補充足夠的水份或電解質
和葡萄糖之補充劑

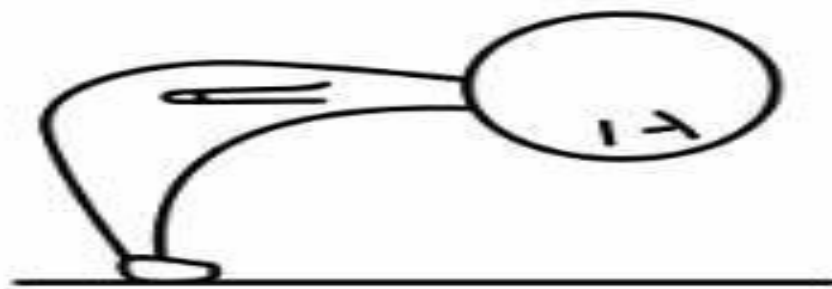


3. 選較不熱的時段運動
適時在陰涼處稍作休息



4. 挑選寬鬆輕量的穿著

報告完畢



謝謝聆聽!!

有獎徵答

1. 出現中暑及熱衰竭症狀該如何處理？

- ① 要移置陰涼處
- ② 中暑要躺著採頭低腳高
- ③ 補充約1000c.c.水分及適量鹽分
- ④ 以上皆是

答：4

2. 如何預防中暑及熱衰竭？

- ① 做好防曬，挑選不熱的時段運動
- ② 補充足夠的水分及電解質
- ③ 挑選寬鬆輕量的穿著
- ④ 以上皆是

答:4