

熱傷害(中暑)

當環境溫度高時身體會藉各種方式來散熱，此時環境的溫度與濕度都是重要的影響因素，有時溫度看似沒有很高但濕度過高的話一樣會發生熱傷害喔！

一、熱傷害的種類&症狀

1. **熱痙攣**：在高溫濕熱環境活動流汗過多或補充大量白開水，體內的電解質流失造成電解質不平衡，導致肌肉不自主收縮而產生肌肉痙攣與疼痛，如果痙攣劇烈甚至會影響腹部肌肉。
2. **熱暈厥(眩)**：在炎熱的環境中長時間站立，回流不順的血液跑到周邊血管和四肢，導致腦部血流不足而發生暫時性暈厥，此時患者的體溫大多是正常的，但若不即時進行相關處置可能引發更嚴重的熱中暑。
3. **熱衰竭**：因為流汗過多未適時補充水分或電解質而導致的血液循環衰竭，常出現大量出汗、疲倦、無力、頭暈、頭痛、說話喘、血壓降低、臉色蒼白等症狀，患者的體溫會上升，嚴重時可能會失去知覺，變成熱中暑。
4. **熱中暑**：為4種症狀中最嚴重的，皮膚因中樞調節功能失常無法散熱而呈乾燙潮紅狀態，患者此時會出現意識不清且體溫超過40°C，若不盡速處理可能會引發休克甚至死亡，熱中暑患者的死亡率約為30%-80%。



二、熱傷害急救-我們可以做的事

1. 「**蔭涼**」：把患者移動到蔭涼通風處。
2. 「**脫衣**」：鬆脫衣物且勸導患者平躺休息，並為患者抬高足部以維持血液能回流至大腦與心臟。
3. 「**散熱**」：將冰毛巾或冰袋放在**頸部、腋窩和鼠蹊部**(跨下)等地方，同時以「冷」水(約 15°C)少量噴灑患者的身體並搨風，藉由水分的蒸發帶走體內的熱能。
4. 「**喝水**」：給予患者電解質飲料(如運動飲料)或是含少許鹽分的冷開水，使體內的電解質與水分可慢慢平衡(*需患者意識清楚才能進行此步驟)。
5. 「**送醫**」：盡快尋求醫護人員的救助為患者爭取更多時間。

三、急救三「不」，向二度傷害說不

「不用冰水、不用酒精、不用退燒藥」，有時候求好心切，卻可能造成二度傷害，降溫時切記不能使用冰水，因為毛細孔遇到冰水會收縮反而無法達到排汗的效果。

酒精屬於揮發性高的液體，若用來擦拭在患者身上僅能「暫時」讓皮膚表面降溫，但同時毛細孔遇冷收縮，反而有礙散熱。

熱傷害患者出現身體發燙的情形，與一般發燒導致的體溫上升不同，因此服用退燒藥對熱中暑患者是沒有幫助的。

