

夏季來臨-出遊、運動，注意防中暑

(資料來源：內政部消防署全球資訊網)

故事舉例

5月27至29日舉辦小臺灣環臺超級馬拉松賽，慕媽帶著3歲大的女兒蒂瑪前往會場，準備觀看丈夫石鎮比賽。烈日當空，跑路動線旁人潮洶湧，慕媽揹著女兒在人群穿梭。天氣實在太熱了，一路上蒂瑪一直跟媽媽說好熱、好不舒服。慕媽回說：「妹妹再忍一下下就快到可以看到爸爸的位置了。」這時，蒂瑪突然哭了起來，跟媽媽說腳好痛，而且還不小心嘔吐在媽媽的背上。慕媽摸了摸蒂瑪的額頭安撫一下，發現女兒臉頰泛紅發燙但沒流什麼汗。幸好，從人群中走出來一位好心的阿姨，她是在旁待命的緊急救護技術員益華，跟慕媽說妳女兒可能中暑了，要趕快降溫……。

什麼是中暑？

中暑(heat stroke)是一種熱的急症，因為周遭環境高溫或是處於密閉空間，使人體中熱產生的速度大於熱排除的速度所產生之現象。臨床上定義中暑為體溫高於41.1°C、「無汗症」及伴隨神經系統異常症狀，例如頭暈、噁心或嘔吐、躁動、抽搐、嗜睡、昏迷等。

中暑依致病機轉的不同可以分為兩種：運動型中暑(exertional heat stroke, EHS)及典型非運動型中暑(classic nonexertional heat stroke, NEHS)。運動型中暑常發生在健康或年輕的人身上，他們在濕熱天氣下從事重度勞動的工作、劇烈運動或軍隊行進時，因為內源性產熱量過多大於散熱量，以致中暑。典型非運動型中暑常發生在老年人、罹患慢性病的人或是小孩子，主因是他們身體的散熱機制不良以致中暑。

中暑的死亡率約為 30~80%，而且和病患最高體溫持續的時間有關。早期辨識及快速冷卻病患才能有較好的預後。中暑的併發症有抽搐、橫紋肌溶解症、呼吸窘迫症候群、急性腎衰竭或肝衰竭與瀰漫性血管內凝血症等。若病患的中樞神經嚴重損傷，肝酵素可能明顯增高，而血液會由中心血管往周邊血管分配造成低血壓。臨床上，病人預後不良的指標有中心體溫超過 42°C 或是長時間昏迷。

如何處置中暑的病患？

若是遇到有人中暑，請牢記三大處置原則：快速發現、快速降溫、快速送醫。

一、快速發現

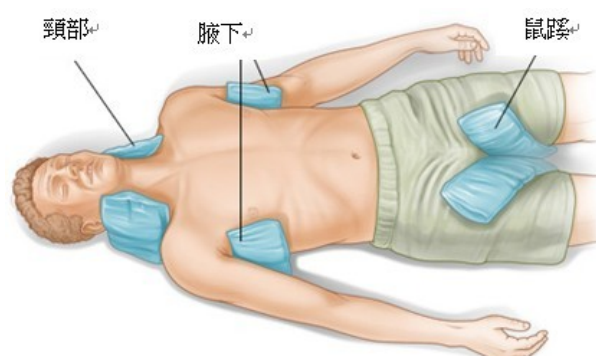
在豔陽下或是高溫的環境，如果發現有人虛弱、噁心或嘔吐，近距離觀察發現病人體溫很高、沒有流汗及伴隨頭暈、躁動、抽搐、嗜睡、昏迷等神經系統異常之症狀，我們可以懷疑他已經中暑。

二、快速降溫

1. 維持病人呼吸道暢通(嘔吐物可能會哽在呼吸道中)。
2. 將病人移至陰涼處，並採「頭低腳高」的姿勢躺臥。



3. 協助病患解除身上的衣物及束縛物。
4. 以濕毛巾、涼水袋等貼觸頸部、鼠蹊部及腋下的皮膚，協助降溫(切勿以酒精或冰水取代，也不要給予退燒藥)。



圖片來源：Healthwise 公司

5. 按摩病患四肢的肌肉，促進血液循環加速降溫。

三、快速送醫

1. 若病患仍清醒，應補充含電解質的飲料(有嘔吐者勿給)，並儘速送醫。
2. 若病患昏迷不醒，應儘快召喚救護車，送醫院治療。

如何預防中暑？

1. 在高溫環境下工作的人，工作場所請隔離高溫設備、並安裝散熱裝置。
2. 避免長時間於高溫環境下工作。
3. 從事戶外活動時，應配戴帽子、陽傘，穿著淺色及薄而透風材質的衣服。
4. 攜帶充足的飲水及含電解質飲料、濕紙巾或手帕。
5. 從陰涼的室內走到炎熱的室外，應放慢步伐適應氣溫的轉變。
6. 從事戶外活動應放慢速度。
7. 勿打赤膊，以免吸收更多的輻射熱，穿著通風的汗衫反而有消暑的作用。
8. 不要讓寶寶曝曬於豔陽下，也不要單獨把寶寶放在沒冷氣的密閉車內。
9. 寶寶勿包裹太緊。

法務部矯正署臺南監獄政風室提醒您