

## | 熱衰竭與中暑 Heat Exhaustion and Heat Stroke |



醫生，我有問題

熱到不行，熱到虛脫，也會熱到神智不清嗎？

立刻要做的事

把病患移到陰涼的地方，除去身上過多的、有束縛的衣物，用溫水擦拭或風扇冷卻。

| 會有哪些狀況？ |

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**，則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 $40.5^{\circ}\text{C}$ ，同時中樞神經的功能出現障礙，有危及生命的狀況。

臨床症狀：

熱衰竭的症狀，主要有兩種狀況，一種是水分的大量流失，病患會覺得非常口渴；或一時飲用過量的水，而忽略「鈉」離子的補充。體溫大多是正常，或者稍微上升一些；病患會有頭痛、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，身體體溫上升很高，無法流汗、頭痛、頭昏、噁心、嘔吐、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。

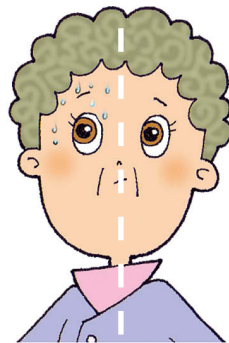
造成原因：

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。

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 $40.5^{\circ}\text{C}$
- 昏迷或將近昏迷
- 快而強的脈搏



### 結果：

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。

### | 要怎麼預防才好？|

1. 高危險群，如兒童、老人、慢性疾病者、正服藥治療者、高溫或密閉空間業從事者等，應適時給予適量的水分與鹽分。
2. 在濕熱的環境或從事過於劇烈的活動，應適時補充水分與鹽分，以及適當的休息及散熱的機會。
3. 工人、軍人、以及長跑者，也需適時補充水分與鹽分。
4. 避免穿著會妨礙熱量散出的衣物。

5. 服用藥物、飲酒、肥胖的人都應注意，隨時補充水分與鹽分。

### | 我該怎樣照護自己？|

1. 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。
2. 移動病患到陰涼的地方，除去身上過多的、有束縛的衣物，給予溫水擦拭或以風扇冷卻。
3. 病患若清醒，可以給予少許清涼的飲料。

### | 什麼時候需要找醫師？|

若懷疑有熱衰竭或中暑，應立即打119電話求救、送醫。