

# 漫談夏季中暑

文/急診醫學部 蔡明哲 主任

近年來由於地球暖化嚴重而導致氣候異常機率大增，寒冬盛暑已成為常態，如今時序已進入中暑高峰期，藉本文特別介紹如何預防與處置的方法供一般民眾了解。所謂中暑，是指人體處在高溫環境下的體溫調節功能失調，所引起的中樞神經和心肺循環系統障礙為主要表現的急性疾病。

根據臨床表現的輕重，中暑可分為輕度中暑、中度中暑和重度中暑，三者呈現的關係是漸進性的。

## 輕度中暑症狀

- 體溫正常或略升高。
- 頭痛、頭暈、口渴、多汗、四肢無力、注意力不集中、動作不協調等。
- 如果適時轉移到陰涼通風處並補充水和鹽分，一般於數分鐘內即可恢復。

## 中度中暑症狀

- 體溫往往在攝氏38度以上。
- 有頭暈與口渴現象，伴隨顏面潮紅、體表大量出汗、皮膚溫熱等，或出現四肢濕冷、面色蒼白、血壓下降、脈搏增快等表現。

■如及時處理，往往可於數小時內恢復。

## 重度中暑症狀

顧名思義，這是中暑中情況最嚴重的一種，如不及時救治將會危及生命。重度中暑又可分為：熱痙攣、熱衰竭。熱痙攣特點：多發生於大量出汗及口渴，飲水多而鹽分補充不足致血中氯化鈉濃度急速明顯降低時；這類中暑發生時肌肉會突然出現陣發性的痙攣疼痛。熱衰竭特點：這種中暑常常發生於老年人及一時未能適應高溫的人。頭暈、頭痛、心慌、口渴、噁心、嘔吐、皮膚濕冷、血壓下降、暈厥或神志模糊。此時的體溫正常或稍微偏高。

發現自己和其他人有輕度中暑和中度中暑表現時，首先要做的是儘速離開當下的高溫環境，選擇陰涼通風的地方休息，並飲用含鹽分的清涼運動飲料解渴；亦可在前額、顳部與腋下塗抹清涼劑或冰敷。如果出現血壓降低、虛脫時應立即採平躺姿勢且把足部抬高休息。至於重度中暑者則應立即把中暑者從高溫環境中轉移至陰涼通風處，並要迅

速將其送至醫院進行急救。

如何預防中暑發生呢？烈日下避免工作或外出，夏日出門時記得要攜帶防曬用具，盡量不要在早上11點至下午3點時在烈日下行走，因為這個時間內的陽光最強烈，發生中暑的機會是平常的10倍！如果此時必須外出，一定要做好防護工作，如撐遮陽傘、戴遮陽帽、戴太陽鏡、擦防曬乳；準備充足含電解質的飲料；外出時的衣服盡量選用棉、麻、絲類的織物，應少穿化纖品類服裝，免得大量出汗時不能及時散熱，引發中暑。

老年人、孕婦、有慢性疾病的人，特別是有心血管疾病的人，在高溫季節要盡可能地減少外出活動，以免引起併發症如心肌梗塞。

要適時補充水份，不要等口渴了才喝水，因為口渴已表示身體已經缺水了。夏季裡，宜根據氣溫的高低，每天喝1.5至2升水。出汗較多時可適當補充一些鹽水彌補人體因出汗而失去的鹽分。另外，夏季人體容

易缺鉀，使人感到倦怠疲乏，含鉀茶水與水果如香蕉或楊桃是極好的消暑良方。夏天的時令蔬菜含水量較高，新鮮水果如：桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量為80至90%，都可以用來補充水分。

保持充足睡眠，夏天日長夜短、氣溫高，人體新陳代謝旺盛，容易感到疲勞。充足的睡眠，可使大腦和身體各系統都得到放鬆，也不失為預防中暑的好方法。

