

【熱傷害預防】

發行日期：111年6月17日

109年夏天高溫日數明顯比往年多，根據衛生福利部資料，七月份熱傷害人次約為去年之1.6倍，據媒體報導，一名外送員疑似中暑暈倒急救後送加護病房，有民眾疑似登山中暑死亡，國外更有馬拉松健將在酷熱天氣路跑中暑死亡，這些案例顯示熱傷害可導致嚴重的後果。每年夏天政府衛生部門都會不斷對國民實施熱傷害衛教，但案例仍然逐年增加，甚至有死亡案例，顯示國民輕忽熱傷害的嚴重性，對自己身體狀況過分自信，導致輕重程度不等的熱傷害。熱傷害是可預防的疾病，在此藉由熱傷害的相關訊息，希望透過對熱傷害的瞭解而避免並降低其危害。

熱傷害高危險群

1. 肥胖、身體質量指數(BMI)高者。
2. 戶外工作者或運動員。
3. 飲水不足者。
4. 身體耗弱者。
5. 熱適應不良者。
6. 服用抑制排汗之藥物、利尿劑或交感神經興奮劑。
7. 有慢性病、心肺功能不良之病人。
8. 有強迫性格事事求勝者。
9. 精神病認知異常或失智症患者。
10. 罹患代謝疾病者。
11. 年長者(大於65歲)或年幼者(小於5歲)。

熱傷害種類

1. **熱痙攣**：勞動大量出汗，電解質亦會同時損耗，若只補充水份，會引致熱痙攣。
2. **熱衰竭**：大量出汗導致水分與電解質流失過度，造成身體無法繼續執行散熱。
3. **熱中暑**：體溫上升過速，導致中樞神經溫度調節失控，造成無法排熱。中心體溫(肛溫)高於 **40 度**即定義為中暑。



衛生福利部
國民健康署

熱傷害的種類?

輕度：熱痙攣	中度：熱衰竭	重度：熱中暑
症狀：流汗、肌肉抽筋	症狀：頭暈、頭痛、大量流汗、臉色蒼白、心跳快、皮膚濕冷	症狀：頭暈、頭痛、意識不清、體溫超過40度、發紅、發熱

熱中暑死亡機率30-80% 熱傷害若無緊急且適當之處理，會造成多重器官衰竭

熱傷害預防

1. 「**保持涼爽**」：穿著輕便、透氣的衣服，到有空調或通風涼爽的地方。
2. 「**補充水分**」：多吃蔬果，每天至少喝下8杯開水（約**2000ml**）
3. 「**提高警覺**」：選擇清晨或傍晚氣溫較低的時候安排戶外活動，避免在**上午10點到下午2點**出門活動。

熱傷害急救

1. 「**蔭涼**」：把患者移動到蔭涼通風處，使其不要繼續待在發生熱傷害的地點。
2. 「**脫衣**」：有時候可能是患者的衣物穿得不夠透氣或是緊繃導致熱傷害發生。
3. 「**散熱**」：若所待的地方處於不易排汗的環境，需要藉助來自外力的幫助使患者可以快速的散熱、降溫的效果。
4. 「**喝水**」：需患者意識清楚才能進行此步驟，避免患者無法自行吞嚥水而產生其他危險。
5. 「**送醫**」：若是在任一處理過程中發現患者的情況已經超出可以面對的情況，不能有任何猶豫或自我逞強的情形發生，應該盡快尋求醫護人員的救助。

衛生福利部
國民健康署

急救5步驟! 重點回顧



蔭涼 → 脫衣 → 散熱 → 喝水 → 送醫

謹記5步驟 熱傷害退散

更多資訊請上
預防熱傷害衛教專區



15

資料來源：

參考資料

1. 衛生福利部基隆醫院
https://www.tytc.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=51&page_name=detail&iid=7752
2. 彰化縣衛生局
<https://www.chshb.gov.tw/node/219112664>
3. 衛生福利部國民健康署
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

