



你知道中暑比熱衰竭還危險嗎？

06
2023

▶ 慎防熱傷害 ▶ 急救 5 步驟

職安 e 訊

什麼是熱傷害？

熱傷害是指當人體無法有效調節體溫時，面對高溫環境或烈日照射而引起的身體損傷。

人類身體擁有體溫調節中樞，負責維持體溫在正常範圍內，通常介於 36 度至 37 度之間。然而，如果長時間暴露在高溫環境下或缺乏適當的水分和鹽分補充，人體的熱調節機制可能失調，引發一系列不適反應，如頭暈、心跳加速、大量出汗和體溫過高。在嚴重情況下，甚至可能導致意識模糊，這就是所謂的熱傷害。



熱傷害的種類與症狀

常見的熱傷害包含熱痙攣、熱衰竭和中暑，其中最需要注意的就是「中暑」，如果沒有即時處置，死亡率可高達 80%！

熱痙攣 嚴重程度 ★

成因：激烈運動或高溫下因過度流汗、補充過多開水，導致體液與電解質流失。
症狀：肌肉不自主收縮、肌肉疼痛，持續 1 到 3 分鐘。經常發生於大腿、小腿和手臂。

熱衰竭 嚴重程度 ★★★

成因：處於高溫環境或是激烈運動後，身體水分跟鹽分流失，未適時補充水分或電解質而導致的血液循環衰竭。跟前者不同的是，體溫常上升到 38 至 40°C，但少見神經學症狀。
症狀：大量出汗、疲倦、全身無力、頭暈、頭痛、說話喘、血壓降低、臉色蒼白、核心體溫上升，嚴重時可能失去知覺轉為中暑。

中暑 嚴重程度 ★★★★★

成因：多為熱衰竭時未及時發現和處理。
症狀：典型的症狀為體溫超過 40°C 且合併中樞神經症狀，例如抽搐、意識不清、休克等，皮膚常見乾燙潮紅無汗，必須趕緊送醫。死亡機率約為 30%-80%。

遇到熱傷害該怎麼辦？

記住 5 個步驟，就能在關鍵時刻救人一命！

Step 1 蔭涼

▶ 移往蔭涼通風的地方，避免陽光直射或持續在悶熱高溫的環境。

Step 2 脫衣

▶ 脫去多餘或鬆開緊繃的衣物，維持身體舒適。

Step 3 散熱

▶ 可將身體浸入冷水或使用濕毛巾擦拭身體，也可使用冰袋敷在頸部、腋下等處加強散熱。

Step 4 喝水

▶ 若患者意識清楚，可協助補充水份或運動飲料，避免體內電解質失衡。

Step 5 送醫

▶ 若患者狀況嚴重，請不要猶豫立即送醫！



中暑自我檢測

- | | |
|----------------|-------------------|
| Q1. 是否感到頭昏或頭痛？ | Q5. 反應變慢，覺得渾身不對勁？ |
| Q2. 是否感到虛弱、口乾？ | Q6. 皮膚發燙、體溫高？ |
| Q3. 肌肉痛、肌肉痙攣？ | Q7. 失去意識超過 1 分鐘？ |
| Q4. 是否想嘔吐？ | |

博仁綜合醫院 | 職安部 關心您

65歲以上長者、慢性病患、服用藥物者、嬰幼童、戶外工作者、運動員或密閉空間工作者及體重過重者等，皆容易因高溫而造成熱傷害的高危險族群，其中有慢性病的長者更需加倍小心熱傷害。

若懷疑自己可能中暑，可做自我檢測，若有多項符合，請立即停止正在進行的活動，並進行相關的處置或向附近店家、民眾求助，以免造成更大的傷害。