

高溫？熱傷害？

你需要知道的事！

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

熱傷害的種類

熱傷害是身體無法正常調節高溫，產生的一種急性疾病統稱^[4]。

常見的熱傷害包括**熱痙攣**、**熱衰竭**、**熱中暑**等，其中熱中暑最嚴重，若處理不當，會導致器官衰竭，甚至死亡，其死亡率超過30%，也就是說，100位發生熱中暑的人，至少會有30人死亡^[4-5]。

輕度 熱痙攣

流汗
肌肉抽筋



中度 熱衰竭

頭暈、頭痛
大量流汗
臉色蒼白
心跳快
皮膚濕冷



重度 熱中暑

頭暈、頭痛
意識不清
超過40度
發紅、發熱



死亡機率為 **30-80%**

若無緊急且適當之處理，會造成多器官衰竭



熱傷害成因和臨床症狀

熱痙攣	成因	常見症狀
	當身體運動量過大、大量流失鹽分，造成電解質不平衡	<ul style="list-style-type: none"> 身體溫度正常或輕度上升 流汗 肢體肌肉呈現局部抽筋現象
熱衰竭	成因	常見症狀
	大量出汗嚴重脫水，導致水份與鹽份缺乏所引起的血液循環衰竭，可視為「熱中暑」的前期	<ul style="list-style-type: none"> 身體溫度正常或微幅升高（低於40°C） 頭暈、頭痛 噁心、嘔吐 大量出汗、皮膚濕冷 無力倦怠、臉色蒼白 心跳加快 姿態性低血壓
熱中暑	成因	常見症狀
	熱衰竭進一步惡化，引起中樞神經系統失調（包括體溫調節功能失常），加劇了體溫的升高，使細胞產生急性反應	<ul style="list-style-type: none"> 體溫超過40度 神經系統異常：行為異常、幻覺、意識模糊不清、精神混亂（分不清時間、地點和人物） 呼吸困難 激動、焦慮 昏迷、抽搐 可能會無汗（皮膚乾燥發紅）

哪些人容易中暑？

老弱婦孺



65歲以上的長者

因皮膚汗腺萎縮，循環系統功能下降，使排汗緩慢，散熱不佳



嬰幼兒

體溫調節系統尚未發展成熟，且體積小散熱慢，代謝率高，較難適應高溫環境



孕產婦

懷孕或產後會消耗大量體力，因而調節溫度能力較差

[4,11-13]

工作者及運動員



戶外工作者

（如勞工、農夫等）

高勞動性工作且長時間陽光暴曬使得身體不易散熱



密閉空間工作者

（如廚師、船艙漁工等）

因環境通風或散熱不良使不易排熱



運動員

運動會產生大量的熱，當散熱速度太慢，就容易有熱傷害

可透過漸進式的專業熱適應訓練，提高對熱環境的耐受性，以降低熱傷害的發生

[4,11-13]

哪些人容易中暑？

長期生病的人



慢性病患者

(如高血壓、糖尿病、腎臟病、心肺疾病等)

身體循環功能較差，進而易排汗，對於環境溫度的調節及應變能力差



代謝疾病者

(如甲狀腺機能亢進)

患者代謝率高，易產熱蓄積體內



精神疾病患者

患者生活自理能力下降，或對冷熱刺激的適應性差

[4,11-13]

其他



行動不便或生活無法自理者

無法自行補充水分，或因行動不便無法調節通風(開窗或空調)、自行增減衣物



服用特定藥物者

正在服用如利尿劑、抗精神病藥劑、抗組織胺、抗乙醯膽鹼藥等，會引起血管收縮，抑制排汗，降低散熱功能



肥胖者

(BMI ≥ 27)

皮下脂肪肥厚者較不易散熱，導致熱量蓄積

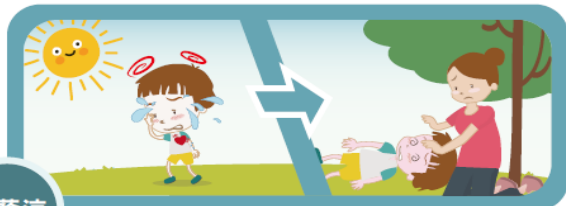
[4,11-13]

急救步驟

急救5步驟

1. 蔭涼
2. 脫衣
3. 散熱
4. 喝水
5. 送醫

[14-16]



1. 蔭涼

將患者從高熱的環境中移至蔭涼通風處。



2. 脫衣

鬆脫衣物、足部稍微抬高、平躺休息，若有嘔吐現象則側躺保持呼吸道暢通。



3. 散熱

全身皮膚噴灑水，儘速通風(如搖扇)以促進出汗與排汗，或將冰袋(毛巾包覆冰塊或冰涼飲料罐)放置於頸部、腋窩和鼠蹊部。



4. 喝水

意識清醒者可給予稀釋之電解質飲料(如運動飲料)或加少許鹽的冷開水(不可含酒精或咖啡因)。而患者意識不清時，不可給予飲水。



5. 送醫

儘快送醫處理(可撥打 119 或自行送醫)。

錯誤的處理方式

不可做的 3 件事



意識不清下給予飲水，
患者會噎到，反而造成
危險。



因為會造成體溫劇降，
身體無法承受。



中暑造成的體內高溫是
因為外在環境與體內產
熱所致，跟感冒發燒不
同，退燒藥無助於體內
散熱。

[17-18]

預防三要訣 1 — 保持涼爽



穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服



室內加裝遮光窗簾；盡可能待在室內/外蔭涼、通風或有空調的地方



避免於上午 10 點至下午 2 點曝曬於陽光底下



絕不可將幼童單獨留在密閉的車內

[4,19]

預防三要訣 2 — 補充水分



不論活動程度如何，都應該隨時補充水分。戶外工作者或運動者應每小時補充 2-4 杯水 (1 杯為 240c.c.)



可多吃蔬果



不可補充含酒精及大量糖份的飲料



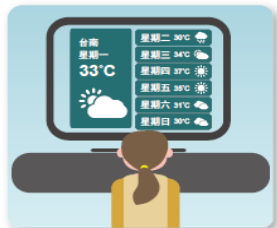
避免喝太過冰冷的水

[4,19]

預防三要訣 3 — 提高警覺



雇主應安排相關課程，使員工認識熱傷害的症狀，以提升預防知識



隨時注意氣象局發布的天氣預報，選擇氣溫較低的日期安排戶外活動



透過社區里長的高溫廣播特報、衛教單張發送等，提高里民的警覺性



撐陽傘、戴寬邊帽、太陽眼鏡以及塗抹防曬乳液

戶外工作者、運動員應隨時留意自己及身邊同事的身體狀況，適當休息並補充水分



室內密閉高溫環境者需注意補充水分與通風，適當休息



常見問題

❓ 該如何預防紫外線的傷害？

1. 當氣象預報室外屬於**高紫外線指數**時，請盡量減少戶外活動，如有外出必要，須盡量選擇有遮蔭的地方活動。
2. **上午 10 點到下午 2 點**盡量減少外出，降低曬傷機會。
3. 穿戴可遮擋陽光的衣服、帽子、陽傘、太陽眼鏡。
4. 選用**合適防曬係數 (SPF15 以上)**的防曬乳液，並每 2 小時重複補充。
5. **六個月以下**的嬰兒，盡量避免曝曬。

[22]

❓ 一直待在室內環境就不會發生熱傷害嗎？

不一定！若室內空氣不流通，長時間的悶熱還是會導致熱傷害。因此維持房間內良好的通風，像是開窗保持空氣對流、適時使用通風設備等，並且適當補充水分，才能有效避免室內熱傷害的發生。

[24-25]

❓ 塗防曬乳是否可以預防熱傷害？

防曬乳的功效主要是預防皮膚的曬傷，**並無法防止熱傷害的發生，還需其他預防策略。**

[22]

❓ 發生熱傷害可以喝沙士加鹽嗎？

因大量流汗而導致體內電解質流失，若補充含有**電解質 (鈉、鉀等)**的液體可以減緩症狀，但建議以**非含糖類飲料**為主。

[4,23]

❓ 熱傷害可不可以刮痧？

施以刮痧可能對部分患者具減緩功效，但目前**尚無足夠之醫學證據來支持這樣的民俗療法**。建議發生熱傷害的處理應以前述的「急救 5 步驟」為主（請參考第 19-20 頁），尤其當症狀持續或惡化時，需以緊急就醫為優先。

引用資料來源 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您