

炎炎夏日 預防中暑有一套

《資料來源》全民健康保險雙月刊第 110 期 (103 年 7 月號)

炎炎夏日，近來天氣真是讓人熱到受不了，若一不小心，就可能因為酷熱而中暑。然而預防高溫也有撇步，除了少曬太陽、作好防曬、補充水分，穿輕便、寬鬆、透氣的淡色衣服，也有助於預防中暑。

撰文／編輯部

時序進入酷夏，氣溫屢創新高，動輒超過攝氏 35 度，從事戶外活動，容易因為高溫感到不適，可能發生中暑的狀況。中暑是一種發生的突然、致死率極高，但卻可以有效預防的急症。不論在室內或戶外，都不可以輕忽中暑帶來的危險性。

為什麼會中暑？

中暑是一種受空氣高溫濕熱影響，而造成體溫異常升高所產生的不適。倘若長期處於酷熱的高溫環境，或過度運動，隨著體溫上升，感到噁心、頭痛、暈眩、臉色蒼白，甚至神智不清、脈搏微弱、呼吸逐漸加快，就有可能是中暑的前兆。

為了因應高溫環境，我們的身體原本會自然而然作出一些生理反應，來調節控制體溫。例如：不停的排汗或增加呼吸次數等。但是，當環境溫度持續升高，超出身體的調節功能，體溫在無法控制下，隨著外界氣溫上升，就容易導致熱衰竭、熱痙攣、熱昏厥或中暑的現象。

熱傷害的分類

熱衰竭、熱痙攣、熱昏厥都是因高溫而產生程度不一的熱傷害，也是常見中暑的原因。這些都是因為處於高溫環境，卻沒有及時補充水分和鹽分，導致脫水、散熱困難等熱症候群，其中又以中暑最為嚴重，也最致命。

熱昏厥的症狀較輕微，常發生在夏天高溫，因為皮膚血管擴張，以致大腦的血液減少，而造成昏厥。長時間暴露在酷熱環境下的人最容易發生熱昏厥，如：工人、運動員、軍人等。最好的處理方式就是降溫和補充水分、鹽分。「降溫」是先將病患移到陰涼處，平躺且腳抬高，脫除外衣並用冷毛巾擦拭身體、搨涼。至於水分、鹽分的補充，則必須在病患意識清楚下才行，若意識不清就有可能嚴重至「熱衰竭」的程度，這時要儘速將病患送醫就診。

另外，熱痙攣是在劇烈運動下大量出汗，因為水分及電解質流失，導致血中鈉、鉀離子濃度降低，而引起肌肉抽縮疼痛。發生部位以小腿後方的肌肉群和劇烈運動的肌肉群為多，由於連續發作的可能性極高，最好不要在高溫環境下從事太過激烈的運動，運動時間也不宜過長。

熱衰竭也是因為高溫環境悶熱，出汗太多，而造成體內水分及鹽分流失。症狀包括虛弱、蒼白、倦怠、頭暈、噁心、頭痛、昏倒等。處理方式是儘速將患者移至陰涼處、除去多餘衣物、側躺、以冷水潑灑或擦拭、搨風、補充水分、送醫，若不即刻處理，則有可能導致中暑。

中暑是熱傷害最為嚴重的一種，特徵就是體溫常高達攝氏 40 度以上，其他包括：皮膚乾燥紅熱而沒有出汗、頭暈、心跳過快、抽搐、休克等。若延遲治療就可能造成中樞神經系統及多重器官的永久性傷害，甚至導致死亡。

那些人容易中暑？

一般人以為，在烈日下工作最容易中暑，其實只要在酷熱、潮濕、空氣不流通的環境下活動，不管是戶外或室內，都有可能中暑。例如：修路工人、建築工人、搬運工或在廚房、洗衣房內從事熨燙等工作人員。另外，65 歲以上老人、嬰幼兒、體能不佳，或有心血管疾病等慢性病患者，也都是中暑的高危險群，若遇到炎炎夏日，建議應減少或避免出門。

如果戶外工作無法避免，工作時就要隨時注意自己的身體狀況，只要一出現頭暈、胸悶、噁心、嘔吐等情形，就應該立即停止工作，到陰涼處稍事休息，並補充水分。如年輕人喜愛在陽光下運動，只要適時補充水分、鹽分，減少暴露在烈日下時間，也可以運動的很健康。

待在冷氣房也會中暑

戶外運動、工作都是中暑的高危險群，但整天都待在冷氣房裡，也會中暑嗎？其實不管是在太陽底下曝曬，或是長時間待在悶熱的環境中，若突然躲入冷氣房中，或臨時外出買便當、飲料，在一熱一冷的刺激下，皮膚上的毛細孔血管會因遇冷而急遽收縮，導致體內高熱無法藉由發汗散熱出去，整個人便會感到頭昏、倦怠、沒有精神，食慾不振或盜汗、噁心。

至於長期待在冷氣房內，冷空氣會讓體表毛細管、汗腺收縮，汗水無法排出去，就無法發汗，不利於體內散熱，長久下來，體內太熱，沒有透過流汗來調節體溫，一樣容易中暑，因此，夏天還是要適當流汗，才健康！

除外，許多人誤以為喝冰啤酒或吃冰，就能消暑？這可是大錯特錯！事實上，吃冰和冰啤酒，只能一時解渴，吃愈多冰、喝愈多啤酒，反而會愈來愈渴。白開水可說是最好的飲料，同時也要注意不要攝取含過多咖啡因或酒精的飲品。

因此，儘管酷夏躲不過，只要避免長期曝曬；外出戴遮陽帽或撐傘；注意活動空間是否通風；穿著透氣、寬鬆、淡色的衣物；多喝水及補充鹽分，就能夠讓我們無懼炎炎夏日，盡情擁抱陽光！

中暑急救五步驟

如果發現身邊有人中暑了，該怎麼辦？這時應採取的急救措施，即：「陰涼」、「脫衣」、「散熱」、「喝水」、「送醫」等簡單五步驟。

1. 陰涼：迅速將病患移到陰涼、通風的地方，同時墊高頭部、身體躺平。
2. 脫衣：除去多餘衣物，解開衣扣，以利呼吸和散熱。
3. 散熱：除了搨風，可用沾濕的冷水毛巾替患者擦拭身體或頭部，幫助散熱。
4. 喝水：輕微中暑者，短時間內會清醒，再給予水分、食鹽水，或稀釋的電解質飲料（如：運動飲料）即可。
5. 送醫：若患者 5 ~ 10 分鐘仍未恢復意識，一定要趕緊送醫處理，尤其有慢性病史和曾中風者及年長者，更要小心。

預防中暑有撇步

預防中暑的方法，其實很簡單，首要仍以減少暴露於高溫下為優先，方法包括：

1. 減少曝曬：避開烈日，減少於烈日下活動，尤其在上午 10 點至下午 2 點應儘量避免。
2. 做好防曬：出門記得備好防曬工具，如果必須外出，一定要撐陽傘、戴遮陽帽或太陽眼鏡，並儘量走在騎樓或遮陽的地方為佳。
3. 補充水分：隨身攜帶水壺，以備不時之需，隨時補充水分，不要等到渴了再喝。
4. 寬鬆淡衣：外出時穿著儘量選用棉、麻、絲質衣物，並以寬鬆、透氣、淺色為佳，以免吸收過多紫外線。

5. 消暑食物：預防中暑還可多吃新鮮蔬果，如：西瓜、哈密瓜、香瓜、葡萄等水果，以及絲瓜、苦瓜、冬瓜、蘆筍、小黃瓜等蔬菜，另外，像綠豆、薏仁，也是不錯的夏日消暑甜品。