

苗栗縣政府衛生局新聞稿

炎夏飆高溫 預防熱傷害有撇步！

時序漸入炎熱的夏季，依據中央氣象局一週天氣預報顯示，未來一週各地大多屬於高溫炎熱的天氣，最高氣溫可達 38 度以上，民眾發生熱傷害的機會將大幅增加；苗栗縣政府衛生局張局長蕊仙呼籲任何人都有可能發生熱傷害，尤其嬰幼童、65 歲以上長者、慢性病患、服用藥物者、戶外工作者、運動員或密閉空間工作者及過重者等高危險群，容易因高溫而造成熱傷害。張蕊仙局長提醒大家牢記預防熱傷害的三要訣：「保持涼爽、補充水分、提高警覺」。

防熱傷害三要訣為何呢？

- 保持涼爽：

1. 穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服。
2. 不論時間長短，絕不可將幼童單獨留在密閉、停泊的汽車內。
3. 儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方；若家中沒有空調，建議於高溫時到有空調設備的公共場所避暑。

- 補充水分：

1. 不論活動程度如何，都應該隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，且養成每天至少喝 2,000 cc 白開水的好習慣；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。
2. 可多吃蔬果，因蔬果含有較多水分、豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進身體健康。

苗栗縣政府衛生局

MIAOLI COUNTY Public Health Bureau

3. 不可補充含酒精及大量糖分的飲料，以避免身體流失更多水分。

• 提高警覺：

1. 戶外工作者、運動員或密閉空間工作者，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。
2. 嬰幼童及長者應避免於上午 10 點至下午 2 點外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。
3. 為預防員工熱傷害，雇主應提供適宜的工作環境、相關防護措施，並宣導預防熱傷害以及重新調整分配工作，避免勞工每日在高溫場所工作時間超過六小時。此外，雇主應安排相關課程，使員工認識熱傷害的症狀，以強化預防熱傷害的行動。

衛生局提醒您，當發現身體疑似出現熱傷害徵兆時，例如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者還會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，此時務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（例如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。希望大家平安健康度過酷暑，逃離熱傷害。

~苗縣政府衛生局關心您~

熱傷害的症狀與處置

夏天到了，醫護人員應特別注意熱傷害的產生，才能早期診斷，及時治療！

身體在面對高溫時，熱調節機制失去功能，引發一連串身體不適，如頭暈、心跳快、大量流汗、體溫過高、意識模糊等症狀，即為熱傷害，包含：熱暈厥、熱衰竭、熱水腫、熱衰竭與中暑等。

熱衰竭
病人處於高溫環境或是劇烈運動後，導致身體的水分與鹽分喪失，產生不適的症狀。體溫常會上升到38至40°C，但少見神經學症狀。

中暑
● 中暑為熱急症中最嚴重的疾病，死亡率可達30至80%。早期診斷及降溫是影響治療結果的重要關鍵。
● 典型的中暑臨床診斷為體溫超過40°C合併中樞神經症狀(如體溫、抽搐、昏迷)；皮膚常為乾熱無汗，但並非出現在所有中暑個案中。
● 有高溫環境或劇烈運動等熱壓力接觸病史是重要的診斷依據。
● 診斷中暑須排除感染症、中樞神經系統疾病、內分泌異常、或藥物中毒的可能。

中暑怎麼辦？CHESS!

- Cooling**。使用蒸氣、冰水浸浴、冷敷等方式，將體溫降至39°C以下。
- Hydration**。適度地補充水分。
- Electrolytes supplement**。適度地補充鈉、鉀等電解質。
- Shade**。讓病人在陰涼或有空調的空間休息。
- Supportive care**。支持性療法，穩定病人的生命徵象。

誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

更多資料，可參考網站
<http://www.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/neph/hs>
或 <http://www.hpa.gov.tw>

衛生局 國民健康局
Health Promotion Center
Ministry of Health and Welfare

委託社團法人台灣急診醫學會 製作
本宣導單張經費由國民健康署於善於防制及衛生保健基金支應

對抗熱傷害

想享受盛夏時光，又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

要定時喝！不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。

撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。



誰容易發生中暑？

如果身旁的人出現了體溫高於40°C、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上灑水並扇風，並儘速就醫。

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>

衛生局 國民健康局
Health Promotion Center
Ministry of Health and Welfare

委託社團法人台灣急診醫學會 製作
本宣導單張經費由國民健康署於善於防制及衛生保健基金支應

