

夏日高溫可能造成哪些「熱傷害」？雙和醫院腎臟內科林冠宏醫師娓娓道來

夏日將至，炎熱的陽光和蔚藍的大海讓人們感受沙灘上的熱情與歡樂。但要小心夏天的高溫有可能造成嚴重的傷害。熱傷害的嚴重程度在初期可能並不明顯，但其死亡率和危害與核心溫度升高的持續時間直接相關。



熱傷害又區分熱痙攣（Heat Cramps）、熱衰竭（Heat Exhaustion）、熱中暑（Heat Stroke）。「熱痙攣」或更明確定義為運動相關之肌肉抽筋（Exercise-Associated Muscle Cramp, EAMC），經常發生於高強度的運動。運動時需適度地補充電解質及水分，運動前及運動後正確的伸展，保持循序漸進的運動訓練。【左圖：雙和醫院腎臟內科林冠宏醫師】

「熱衰竭」是因為劇烈的體育鍛煉和高熱環境，導致無法維持足夠心輸出量（指每分鐘心室輸出的血量）。此時運動員明顯地無法繼續運動，核心體溫通常為攝氏 38.3~40 度之間，沒有明顯的中樞神經系統功能障礙。可能會心跳快、低血壓、虛脫、頭痛、步態不穩、抽筋、大量出汗、臉色蒼白、皮膚出現熱疹感覺（Prickly Heat Sensation）。

「熱中暑」發生於暴露高溫環境後，核心體溫上升至大於攝氏 40 度並伴有中樞神經功能障礙。典型的熱中暑經常出現無汗症，表示身體喪失維持體溫調節的能力。熱中暑分成「經典非勞力性中暑」（Classic/non-Exertional Heat Stroke）及「勞力性中暑」（Exertional Heat Stroke）兩類。經典非勞力性中暑常見於孩童或年長老人暴露於高溫環境中；勞力性中暑易發生於環境溫度高及濕度高時，同時進行劇烈運動，常見於運動員及軍隊。【右圖：夏天的高溫有可能造成嚴重的熱傷害，熱傷害急救 5 步驟：蔭涼、脫衣、散熱、喝水、趕快送醫】



夏日活動時，我們應隨時留意自己及身邊他人的身體狀況，適當休息並補充水分。參考氣候預估資訊，遇高溫來襲時，避免或減少於上午 10 時至下午 2 時陽光直射處進行長時間戶外活動；至於室內活動，亦應注意室內通風、使用調溫設備。並切勿獨留小孩或老人於車內。（文/林冠宏，雙和醫院腎臟內科醫師）