

發表醫師 劉顯達醫師

發佈日期 2010/08/18

炎炎夏日，屢創高溫，最近在門診常會遇到民眾一進診間就表明全身熱熱的、暈暈的、怪怪的，感覺中暑了。當時測量的血壓及心跳皆正常，體溫有些會稍高，仔細詢問整個過程，絕大部分是在悶熱的環境下工作或活動一段時間，旁人告知或自己覺得臉色難看或身體不適，當下直覺反應就是--我中暑了！姑且不論是否真的中暑（雖然大部分都不是），在此提供一些觀念讓大家認識中暑。

為什麼會中暑？

處在高溫環境下，體溫上升時，身體會本能排汗和增加呼吸次數來降低體溫。若持續待在過熱環境，生理調節無法有效控制體溫時，體溫會隨外界氣溫而上升，導致熱衰竭或熱痙攣甚至是中暑的情況。

熱衰竭是因為流汗過量，未及時補充水分，發生頭痛、噁心等症狀；熱痙攣則是在劇烈運動下流失大量水分及鹽分，導致四肢及腹部肌肉疼痛。這兩類患者須及時補充水分，如果不及時替患者降溫，會導致中暑，還可能有生命危險。

中暑三階段及處置：

一、中暑先兆：此時有口渴多汗、頭昏眼花、全身無力、耳鳴、噁心、心悸、注意力不集中、四肢發麻、動作不協調等症狀。若及時移到陰涼通風處，補充水和電解質，短時間內應可恢復。

二、輕度中暑：體溫升高到 38℃ 以上，面色潮紅或蒼白、大汗卻皮膚濕冷、脈搏細弱、心跳加快血壓下降等症狀。應立即移至陰涼處，補充水分與電解質外，也可以解開衣服，頭部冷敷或身體擦拭冷水，並讓其休息。

三、重度中暑：體溫常在 40℃ 以上，會出現頭痛麻木、眩暈不安、精神錯亂、定向力障礙、肢體不能隨意移動、皮膚停止出汗及燥熱、嚴重會昏迷。除了上述冷卻的急救措施外，須立即送醫治療。

如何預防中暑？

儘量避免直接暴露於熾熱的陽光下或停留在不通風透氣的室內或車內，一天當中最高溫的時段為上午十點至下午二點，即使無法避免，也應縮短暴曬或滯留的時間，可採取間歇式作法較能避免中暑。外出時建議戴遮陽帽或撐傘，穿著寬鬆透氣的淡色衣服。若汗流太多，就應補充水分和電解質，通常以稀釋的運動飲料為佳，只要感覺口渴就需要補充。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。