

近來因全球暖化關係，夏日氣候日漸炎熱，容易造成熱危害發生，藉此指導單張教導同仁何謂熱傷害、如何預防及如何處置。

熱傷害的種類？



輕度：熱痙攣

症狀：流汗、肌肉抽筋



中度：熱衰竭

症狀：頭暈、頭痛、大量流汗、
臉色蒼白、心跳快、皮膚濕冷



重度：熱中暑

症狀：頭暈、頭痛、意識不清、
體溫超過40度、發紅、發熱



熱中暑死亡機率30-80%

熱傷害若無緊急且適當之處理，會造成多重器官衰竭

熱危害

熱危害是指人體因熱環境導致健康之不良影響，高危險族群為熱調節出現障礙者，例如高血壓、糖尿病、心臟病、腎病、內分泌失調、無汗症、曾罹患熱疾病、肥胖、幼童或高齡者，正在服用抗組織胺、利尿劑、三環抗憂鬱劑，或目前感冒、發燒、腹瀉等等，依據表現及體溫是否升高，可分為以下幾種疾病：

熱痙攣

大量出汗嚴重脫水，導致水分與鹽份缺乏所引起之血液循環衰竭。

熱暈厥

中樞神經系統失調（包括體溫調節失常），使細胞產生急性反應。

熱衰竭

大量出汗嚴重脫水，導致水分與鹽份缺乏所引起之血液循環衰竭。

熱中暑

中樞神經系統失調（包括體溫調節失常），使細胞產生急性反應。

體溫正常

體溫正常或微幅升高

體溫超過四十度

流汗、肢體肌肉局部抽筋（通常發生在腹部、手臂或腿部）。

短暫昏厥、頭暈、長時間站立或從坐姿或臥姿起立會產生輕度頭痛。

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、姿勢性低血壓。

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）。

使人員於陰涼處休息

撥打119求救或自行送醫

- 補充水分及鹽分。
- 如果有心臟疾病、低鈉飲食或熱痙攣沒有在短時間內消退者，應就醫治療。

- 放鬆或解開身上衣物並把腳抬高。
- 通常意識短時間就會恢復，待恢復後可給予飲水及鹽分或其他電解質補充液。
- 若體溫持續上升、嘔吐、或意識持續不清，則立即送醫。

- 躺下，並採取平躺腳抬高姿勢。
- 移除不必要衣物，包括鞋子和襪子。
- 給予充足水分或其他清涼飲品。
- 使用冷敷墊或冰袋，或以冷水清洗頭部、臉部及頸部方式降溫。
- 若症狀惡化或短時間沒有改善，則將人員送醫進行醫療評估或處理。

- 在等待救援同時：移動人員至陰涼處並同時墊高頭部鬆開衣物並移除外衣。
- 意識清醒者可給予稀釋之電解質飲品或加少許鹽之冷開水（不可含酒精或咖啡因）。
- 使用風扇吹以加速熱對流效應散熱。
- 可放置冰塊或保冷袋於病人頭部、腋窩、鼠蹊部等處加強散熱。
- 留在人員旁邊直到醫療人員抵達。