

夏日炎炎，小心預防中暑！

◎北醫附醫家醫科吳芝穎醫師◎



時間邁入五月份，將近夏天了。近年來，溫室效應嚴重，人口增長，導致全球溫度越來越高。而台灣屬於海島型氣候，夏季常有 35 度以上高溫；前年夏天，甚至發生農民下田中暑無人發現，導致死亡！究竟中暑的原因是什麼，我們該如何預防和處理呢？

中暑可以分為熱中暑、熱衰竭和熱痙攣。

熱中暑多發生在老人及心肺功能較差的人，長時間處於高溫環境，體溫調節異常，導致無法排汗；而上班族大熱天突然走進冷氣房也容易排汗不良，造成中暑喔！中暑初期會頭痛嘔吐，全身無力，心跳加快，接著出現意識混亂，皮膚乾紅，體溫甚至達 40 度以上，更嚴重者會出現橫紋肌溶解症及急性腎衰竭，休克昏迷等現象。

熱衰竭多出現在消防員及工人，因在高溫下活動流汗，水分大量流失，症狀為頭痛嘔吐，皮膚濕冷，嚴重者也會喪失意識。而熱痙攣發生多為運動員，運動大量流汗，卻未補充足夠電解質，導致肌肉抽筋。

夏季預防中暑要注意：勿長時間處於高溫不通風的環境，避免忽然從高熱環境走進冷氣房，及適時補充水分。台灣女生愛撐傘遮陽其實也是非常好預防中暑的方法！

若自己或身邊有人中暑，第一件事就要是移到涼爽的環境，遠離熱源。再來解開多餘的衣物，用涼水輕輕擦拭身體降溫。若意識清楚，可補充水份（昏迷的病人須由點滴輸液）。千萬自行不要服用感冒藥或退燒藥！這將會導致症狀更嚴重。