

# 高溫？熱傷害？

## 你需要知道的事！

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

### 熱傷害的種類

熱傷害是身體無法正常調節高溫，產生的一種急性疾病統稱<sup>[1]</sup>。

常見的熱傷害包括熱痙攣、熱衰竭、熱中暑等。其中熱中暑最嚴重，若處理不當，會導致器官衰竭，甚至死亡。其死亡率超過 30%，也就是說，100 位發生熱中暑的人，至少會有 30 人死亡<sup>[4,5]</sup>。

**輕度  
熱痙攣**

流汗  
肌肉抽動



**中度  
熱衰竭**

頭暈、頭痛  
大量流汗  
臉色蒼白  
心跳快  
皮膚濕冷



**重度  
熱中暑**

頭暈、頭痛  
意識不清  
超過 40 度  
嘔吐、發熱



死亡率高達  
**30-80%**



若未及時且適當之處理，會造成多器官衰竭

### 熱傷害成因和臨床症狀

熱痙攣	成因	常見症狀
	當身體運動量過大、大量流失鹽分，造成電解質不平衡	• 身體溫度正常或輕度上升 • 流汗 • 肢體肌肉呈現局部抽動現象

熱衰竭	成因	常見症狀
	大量出汗嚴重脫水，導致水份與鹽份缺乏所引起的血液循環衰竭，可視為「熱中暑」的前期	• 身體溫度正常或微幅升高（低於 40°C） • 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

熱中暑	成因	常見症狀
	熱衰竭進一步惡化，引起中樞神經系統失調（包括體溫調節功能失常），加劇了體溫的升高，使細胞產生急性反應	• 體溫超過 40 度 • 神經系統異常：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）

### 哪些人容易中暑？

#### 老弱婦孺



##### 65 歲以上的長者

因皮膚汗腺萎縮，循環系統功能下降，使排汗緩慢，散熱不佳



##### 嬰幼兒

體溫調節系統尚未發展成熟，且體積小散熱慢，代謝率高，較難適應高溫環境



##### 孕產婦

懷孕或產後會消耗大量體力，因而調節溫度能力較差

#### 工作者及運動員



##### 戶外工作者

（如勞工、農夫等）

高勞動性工作且長時間陽光暴曬使得身體不易散熱



##### 密閉空間工作者

（如廚師、船艙海工等）

因環境通風或散熱不良使不易排熱



##### 運動員

運動會產生大量的熱，當散熱速度太慢，就容易有熱傷害

可透過漸進式的專業熱適應訓練，提高對熱環境的耐受性，以降低熱傷害的發生

[4,11-12]

[4,11-12]

# 哪些人容易中暑？

## 長期生病的人



### 慢性病患者

(如高血壓、糖尿病、腎臟病、心肺疾病等)

身體循環功能較差，進而易排汗，對於環境溫度的調節及應變能力差



### 代謝疾病者

(如甲狀腺機能亢進)

患者代謝率高，易產熱蓄積體內



### 精神病患者

患者生活自理能力下降，或對冷熱刺激的適應性差

[4,11-13]

## 其他



### 行動不便或生活無法自理者

無法自行補充水分，或因行動不便無法調節通風(開窗或空調)、自行增減衣物



### 服用特定藥物者

正在服用如利尿劑、抗精神病藥劑、抗組織胺、抗乙醯膽鹼藥等，會引起血管收縮，抑制排汗，降低散熱功能



### 肥胖者

(BMI ≥ 27)

皮下脂肪肥厚者較不易散熱，導致熱量蓄積

[4,11-13]

## 急救步驟

### 急救5步驟

1. 蔭涼 ▶ 2. 脫衣 ▶ 3. 散熱 ▶ 4. 喝水 ▶ 5. 送醫

[14-16]

#### 1. 蔭涼

將患者從高熱的環境中移至蔭涼通風處。

#### 2. 脫衣

鬆脫衣物、足部稍微抬高、平躺休息，若有嘔吐現象則側躺保持呼吸道暢通。

#### 3. 散熱

全身皮膚噴灑水，儘速通風(如搥扇)以促進出汗與排汗，或將冰袋(毛巾包覆冰塊或冰涼飲料罐)放置於頸部、腋窩和鼠蹊部。

#### 4. 喝水

意識清醒者可給予稀釋之電解質飲料(如運動飲料)或加少許鹽的冷開水(不可含酒精或咖啡因)。而患者意識不清時，不可給予飲水。

#### 5. 送醫

儘快送醫處理(可撥打 119 或自行送醫)。

## 錯誤的處理方式

### 不可做的 3 件事



患者意識不清時，  
不可給予飲水

意識不清下給予飲水，  
患者會噁到，反而造成  
危險。



不可使用酒精擦拭  
患者身體

因為會造成體溫劇降，  
身體無法承受。



不要使用退燒藥  
(例如：阿斯匹靈  
或普拿疼)

中暑造成的體內高溫是  
因為外在環境與體內產  
熱所致，跟感冒發燒不  
同，退燒藥無助於體內  
散熱。

[17-18]

## 預防三要訣 1 — 保持涼爽



穿著輕便、淺色、寬鬆、  
透氣的衣服



室內加裝遮光窗簾；盡  
可能待在室內/外蔭涼、  
通風或有空調的地方



避免於上午 10 點至下午  
2 點曝曬於陽光底下



絕不可將幼童單獨留在  
密閉的車內

[4, 10]

## 預防三要訣 2 — 補充水分



不論活動程度如何，都  
應該隨時補充水分。戶  
外工作者或運動者應每  
小時補充 2-4 杯水 (1 杯  
為 240c.c.)



可多吃蔬果



不可補充含酒精及大量糖  
份的飲料



避免喝太過冰冷的水

[4, 10]

## 預防三要訣 3 — 提高警覺



雇主應安排相關課程，使員工認識熱傷害的症狀，以提升預防知識



隨時注意氣象局發布的天氣預報，選擇氣溫較低的日期安排戶外活動



透過社區里長的高溫廣播特報、衛教單張發送等，提高里民的警覺性



撐陽傘、戴寬邊帽、太陽眼鏡以及塗抹防曬乳液



## 常見問題

### ❓ 該如何預防紫外線的傷害？

1. 當氣象預報室外屬於**高紫外線指數**時，請盡量減少戶外活動，如有外出必要，須盡量選擇有遮蔭的地方活動。
2. **上午 10 點到下午 2 點**盡量減少外出，降低曬傷機會。
3. 穿戴可遮擋陽光的衣服、帽子、陽傘、太陽眼鏡。
4. 選用**合適防曬係數 (SPF15 以上)**的防曬乳液，並每 2 小時重複補充。
5. **六個月以下的嬰兒**，盡量避免曝曬。

[22]

### ❓ 一直待在室內環境就不會發生熱傷害嗎？

不一定！若室內空氣不流通，長時間的悶熱還是會導致熱傷害。因此維持房間內良好的通風，像是開窗保持空氣對流、適時使用通風設備等，並且適當補充水分，才能有效避免室內熱傷害的發生。

[24-25]

### ❓ 塗防曬乳是否可以預防熱傷害？

防曬乳的功效主要是預防皮膚的曬傷，並**無法防止熱傷害**的發生，還需其他預防策略。

[22]

### ❓ 發生熱傷害可以喝沙士加鹽嗎？

因大量流汗而導致體內電解質流失，若補充含有**電解質 (鈉、鉀等)**的液體可以減輕症狀，但建議以**非含糖類飲料**為主。

[4, 23]

### ❓ 熱傷害可不可以刮痧？

施以刮痧可能對部分患者具減緩功效，但目前**尚無足夠之醫學證據**來支持這樣的民俗療法。建議發生熱傷害的處理應以前述的「急救 5 步驟」為主（請參考第 19-20 頁），尤其當症狀持續或惡化時，需以緊急就醫為優先。

引用資料來源 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您