

中暑 與 中熱衰竭

109.5.11

	中暑 (熱傷害中最嚴重、死亡率最高的一種)	中熱衰竭
辨別	乾性:汗流不出來	濕性:脫水狀態
發生因素	長期處於高溫環境中、 <u>中樞神經調節失調</u> 、導致器官過熱無法散出、 <u>會致命</u> 。	在高溫環境中因大量排汗造成水分和鹽分過度排出、 <u>鹽分流失過多</u> ，脫水所致。
體溫	突然升高至 40 度以上	大量出汗，呈現正常或較低：35 度至 37 度
症狀	皮膚 <u>乾而發紅</u> 、無汗、頭痛、無力感、躁動、嚴重昏倒與失去意識、 <u>心跳過速</u> 、 <u>血壓下降</u>	皮膚 <u>濕冷</u> 、 <u>蒼白虛弱無力</u> 、倦怠、頭暈、噁心、嘔吐、嘔吐、頭痛、暈倒、視力模糊、焦躁不安、肌肉痙攣
意識狀態	神智不清、身體抽搐、躁動、甚至出現幻覺失去知覺、甚至死亡。	會暈倒，補充適當水分後，較容易清醒。
處理	迅速離開高溫環境，解開衣物，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或在身上擦水並搧風(降溫環境)。頭冷敷以降低體溫。	迅速離開高溫環境，解開衣物，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或在身上擦水並搧風、 <u>喝鹽水</u> 、補充水分及電解質、
送醫	儘速送醫。	儘速送醫。
預防	<ol style="list-style-type: none"> 戶外活動安排在氣溫較低的早晨或傍晚時間，或是通風的室內。 <u>適時喝鹽水</u>、定時喝水，不要等到口渴才喝 運動前、運動中，每 20-30 分鐘喝 200~300 C.C 	

※請導師、授課老師務必提醒小朋友，做任何運動或大量流汗時，請適時補充鹽水，預防中熱衰竭。