

# 熱病症狀與處置

有話好說整理

症 狀	處 置
<b>熱衰竭</b> 血壓驟降. 脈搏加快. 大量出汗暈眩. 嘔心	陰涼處休息， 補充水份
<b>熱痙攣</b> 運動時肌肉痙攣. 抽搐	陰涼處休息， 伸展按摩肌肉
<b>熱昏厥</b> 激烈運動靜止後突然昏倒	陰涼處休息， 抬高雙腿立即送醫
<b>熱中暑</b> 皮膚乾. 體溫高卻無汗 暈眩想吐. 肌肉無力. 昏倒	陰涼處休息， 以毛巾淋濕 冰敷 加速散熱並送醫

氣溫飆升醫師提醒上午11時至下午3時  
是一天最炎熱時段，建議避免外出，  
避免中暑。中暑嚴重者恐會致命，發  
現意識混亂等症狀應儘速送醫。



# 防中暑 健康渡炎夏



## 中暑症狀

中暑初期，身體會感覺很熱、皮膚乾且發紅、體溫升高、心跳加快、呼吸加快，嚴重者會無法流汗、頭昏、頭痛、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀。

## 防中暑4招



### 第1招 躲太陽

選擇早晨和傍晚時間進行戶外活動，上午10時至下午2時避免於大太陽底下運動或工作。



### 第3招 勤防曬

穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服。在戶外應撐陽傘、戴寬邊或通風的遮陽帽子及太陽眼鏡。外出前30分鐘先擦防曬乳液。



### 第2招 補水份

隨時補充水分，每小時喝2-4杯開水。避免喝太冰的水及含有酒精或糖飲料。



### 第4招 要通風

選擇通風或有風扇、空調地方。勿將嬰兒、兒童、寵物單獨留置於汽車內。

## 中暑處理5步驟

- 1 蔭涼：儘快移至蔭涼地方。
- 2 脫衣：鬆脫身上衣物。
- 3 散熱：用水擦拭身體及搧風。
- 4 喝水：提供加少許鹽的冷開水或稀釋之電解質飲料。
- 5 送醫：儘快送醫處理（可撥打119）。

