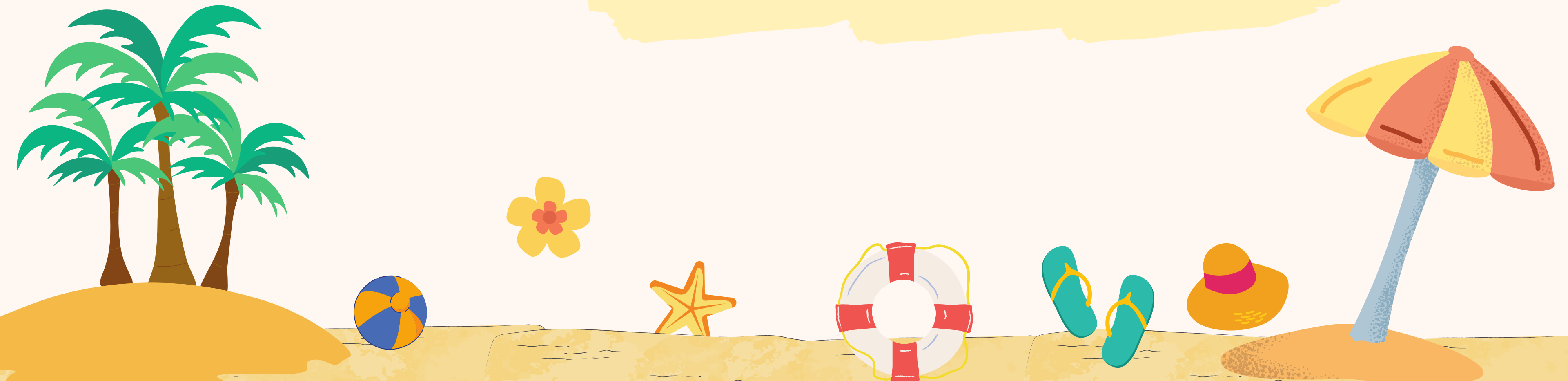


# 嘉義市政府員工協助方案電子報



## 中暑防治專刊

September, 2022 vol.21





# 重度熱傷害-中暑



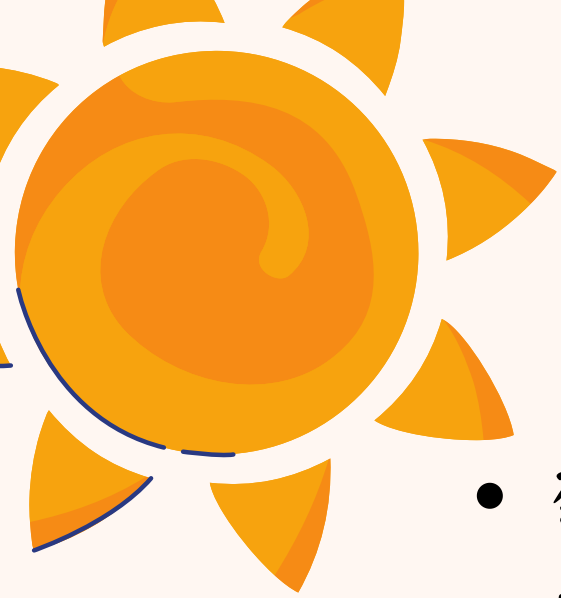
「熱傷害」因程度輕重不同分為**熱衰竭**、**熱痙攣**及**中暑**，前兩者屬較輕之熱傷害，只要因曝露在熱環境下後而產生暈眩、頭痛、噁心、嘔吐、虛弱、心跳加速、體溫升高者皆可診斷為熱衰竭，若在高熱環境下過度運動後合併有不自主之肌肉抽搐則為熱痙攣。



「**中暑**」屬重度熱傷害，除了可能先有熱衰竭的症狀，另須加上高體溫（核心體溫大於攝氏40度）及中樞神經系統受損的症狀（如言行舉止異常、癲癇、昏迷等）。~~「中暑」常合併多重器官衰竭~~，如腦病變、急性肝衰竭、腎衰竭、肺水腫、心肌病變、心臟衰竭、急性呼吸窘迫、瀰漫性血管內凝血、橫紋肌溶解症等，其**死亡率極高**!



一般社會大眾常將「熱衰竭」與「中暑」名詞混淆，有時將一般輕微之熱傷害當成中暑，有時卻將嚴重且危及生命之熱傷害當成熱衰竭。



## 熱傷害臨床症狀：

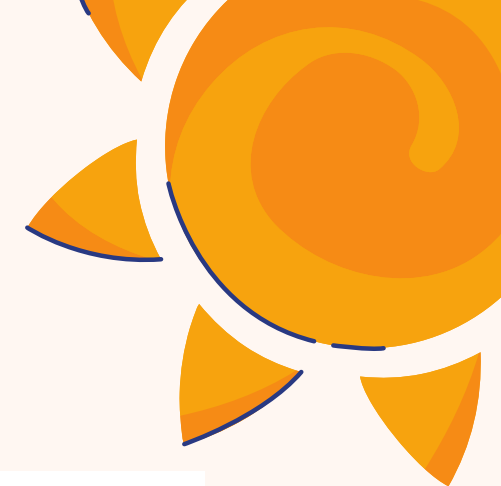
- 熱衰竭的症狀，主要有兩種狀況，一種是水分的大量流失，病患會覺得非常口渴；或一時飲用過量的水，而忽略「鈉」離子的補充。體溫大多是正常，或者稍微上升一些；病患會有頭痛、疲倦、無力、躁動不安、定向力變差、噁心、嘔吐、蒼白、肌肉痙攣等現象。
- 中暑的症狀，起初身體會覺得熱、皮膚乾躁發紅、心跳過快、呼吸過快、低血壓；情況繼續惡化時會發生熱的調節機能失效，身體體溫上升很高，無法流汗、頭痛、頭昏、噁心、嘔吐、視力障礙，多個器官衰竭、神智混亂、定向力變差、以及昏迷、抽筋。







# 自我檢測中暑相關症狀表

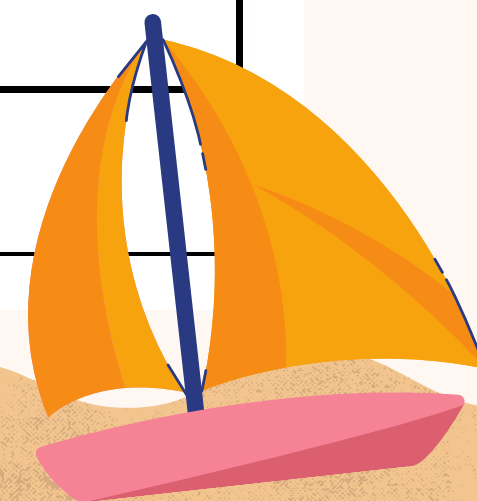


如果符合下列多數症狀，代表有可能中暑~

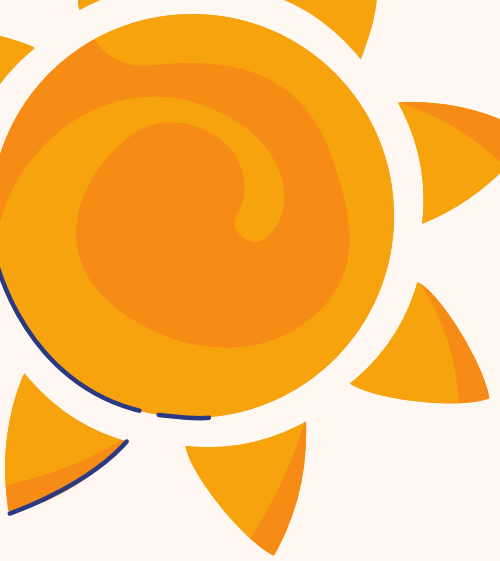


症狀	有	沒有
頭昏?頭痛?		
虛弱?口乾?		
肌肉痛、肌肉痙攣?		
嘔吐?嘔吐 2 次以上?		
反應變慢，渾身虛弱不對勁?		
皮膚燙、體溫高?		
失去意識超過 1 分鐘?		

資料來源：衛生福利部國民健康署(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=577&pid=10747>)





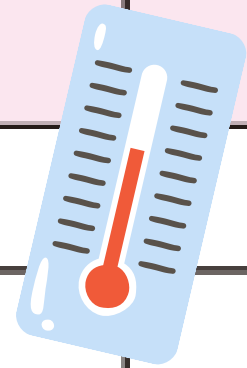


# 高溫不代表感覺熱！?讓舒適度指數告訴你答案！

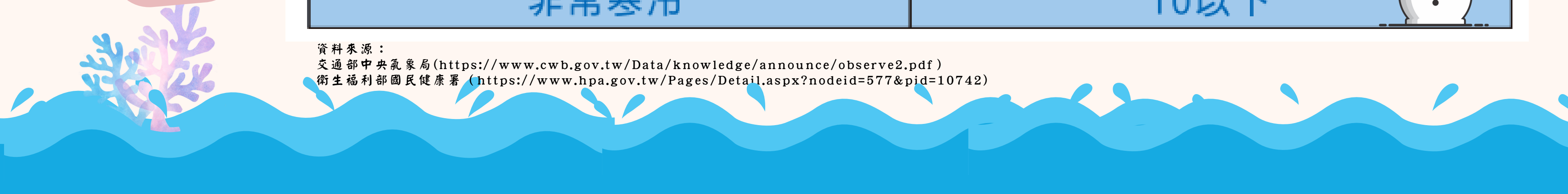
中暑的機率並不單純只看氣溫就可決定，**環境濕度的高低也會影響**人體排汗的功能。如果濕度越高，水分的蒸發速率越會降低，水分從人體帶走熱量的過程變得緩慢，造成人體散熱效果變差，發生熱傷害如熱痙攣、熱衰竭、中暑的機會就更大。

「舒適度指數」係根據每天氣溫及相對濕度的變化，經公式換算所得，分為6種不同等級感受

舒適度的指標	舒適度指數
非常悶熱 (容易中暑)	31以上
悶熱	27 - 30
舒適	20 - 26
稍有寒意	16 - 19
寒冷	11 - 15
非常寒冷	10以下



資料來源：  
交通部中央氣象局 (<https://www.cwb.gov.tw/Data/knowledge/announce/observe2.pdf>)  
衛生福利部國民健康署 (<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=577&pid=10742>)



# 中暑分類

**傳統型中暑**，主要為在高熱環境下身體散熱功能不良造成，常發生於年老且有慢性病或心肺功能不良之病人。

**運動型中暑**，主要為在高熱環境下劇烈運動體內大量產熱來不及散熱所造成，常見於運動員、戶外工作者或國軍。

中醫將中暑分為  
陽暑、陰暑兩種

**「陽暑」**即是一般人熟知的熱中暑，長時間在高溫、通風不良環境下造成的症狀。

**「陰暑」**的原因常是因為快速的溫度變化，毛孔、微血管快速收縮，例如：從很熱的戶外突然進到冷氣房、狂灌冷飲或沖冷水澡...等等，導致全身微發熱但無汗、疲倦、頭痛噁心。



# 夏日炎炎 6大高危族群慎防熱傷害

1、**嬰幼童**：嬰幼童體溫調節系統尚未發展成熟，代謝率較高，而且必須依賴照顧者提供水分及調整所在環境溫度。

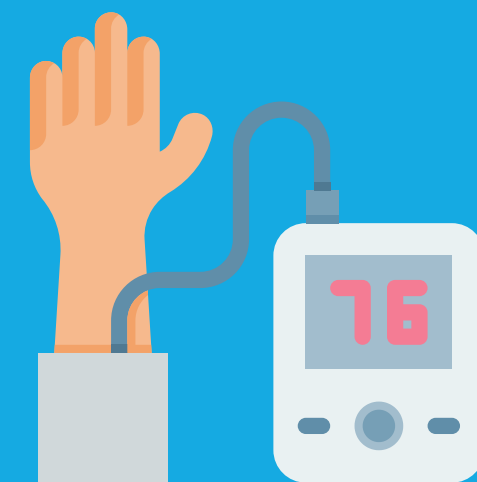


2、**65歲以上的長者**：因長者的排汗功能，對溫度轉變的適應能力、以及調節體內水份的機能不如年輕者迅速，尤其若患心臟病、高血壓、糖尿病、中風等慢性疾病的長者，更要小心。





# 夏日炎炎 6大高危族群慎防熱傷害



3、**慢性病患**（如心臟病、高血壓、糖尿病或腎臟病等）：慢性病患因散熱機能較差而不易排汗，對於環境的調節及應變能力較差。

4、**服用藥物者**：服用某些藥物可能會增加熱傷害機率，如利尿劑會干擾水分及鹽份平衡；如三環抗憂鬱劑、抗精神病藥劑等，會抑制流汗減少熱量散失，須特別注意防範熱傷害。



# 夏日炎炎 6大高危族群慎防熱傷害



5、**戶外工作者、運動員或密閉空間工作者**：前面2者直接暴露於陽光直射下加上常忽略防曬、休息及補充水分而造成熱傷害；密閉空間工作者，因環境通風或散熱不良，人體產生熱的速度加快，造成體溫或體液來不及調節平衡。

6、**過重者(身體質量指數BMI $\geq$ 24)**：脂肪極易產生熱量，且身體的皮下脂肪會阻隔熱量散熱，造成散熱面積下降，加上代謝而使產熱增加，將造成大量排汗而造成熱傷害。



# 如果中暑該怎麼辦!!! - 黃金3小時救命



在**3小時**內將病人核心  
體溫降溫至**39°C**

把握「**三快原則**」：

**快**速發現  
**快**速降溫  
**快**速送醫

加速急救的速度：牢記

「**陰涼**」、「**脫衣**」、  
「**散熱**」、「**喝水**」、  
「**送醫**」五個步驟

熱衰竭	熱中暑	熱暈厥	
頭暈、頭痛 臉色蒼白	意識模糊不清		
身體溫度正常 或微幅升高(低於40°C)	體溫超過40°C	• 體溫與平時相同	• 長時間站立或從坐姿或臥姿起立會產生輕度頭痛
皮膚濕冷 姿勢性低血壓	皮膚乾燥發紅		

## 處置原則

- 將人員移動至陰涼處
- 鬆開衣物並移除外衣
- 加強人員自身散熱
- 意識清醒者給予飲水
- 儘速送醫處理

資料來源：勞動部職業安全衛生署高氣溫戶外作業熱危害預防行動資訊網(<https://hiosha.osha.gov.tw/content/info/disposal.aspx>)





表一、高溫資訊提供之警語內容

黃色燈號 36°C 以上	<ul style="list-style-type: none"><li>□減少戶外活動及勞動，避免劇烈運動、注意防曬、多補充水份、慎防熱傷害。</li><li>□室內保持通風及涼爽，適時採取人體或環境降溫的方法，如搨風、灑水或利用冰袋降溫等。</li><li>□適時關懷老人、小孩、慢性病人、肥胖、服用藥物、弱勢族群、戶外工作或運動者，減少長時間處在高溫環境。</li></ul>
橙色燈號 36°C 連續 3 日 或 38°C 以上	<ul style="list-style-type: none"><li>□避免非必要的戶外活動、勞動及運動，注意防曬、多補充水份、慎防熱傷害。</li><li>□室內保持通風及涼爽，建議採取人體或環境降溫的方法，如搨風、灑水或利用冰袋降溫等。</li><li>□關懷老人、小孩、慢性病人、肥胖、服用藥物者、弱勢族群、戶外工作或運動者，遠離高溫環境。</li></ul>
紅色燈號 38°C 連續 3 日	<ul style="list-style-type: none"><li>□避免戶外活動，若必要外出時請注意防曬、多補充水份、慎防熱傷害。</li><li>□進入室內，採取人體或環境降溫的方法，如搨風、灑水或利用冰袋降溫等。</li><li>□關懷並妥善安置老人、小孩、慢性病人、肥胖、服用藥物、弱勢族群、戶外工作或運動者，遠離高溫環境。</li></ul>

行動標語朗朗上口，熱傷害遠離你我

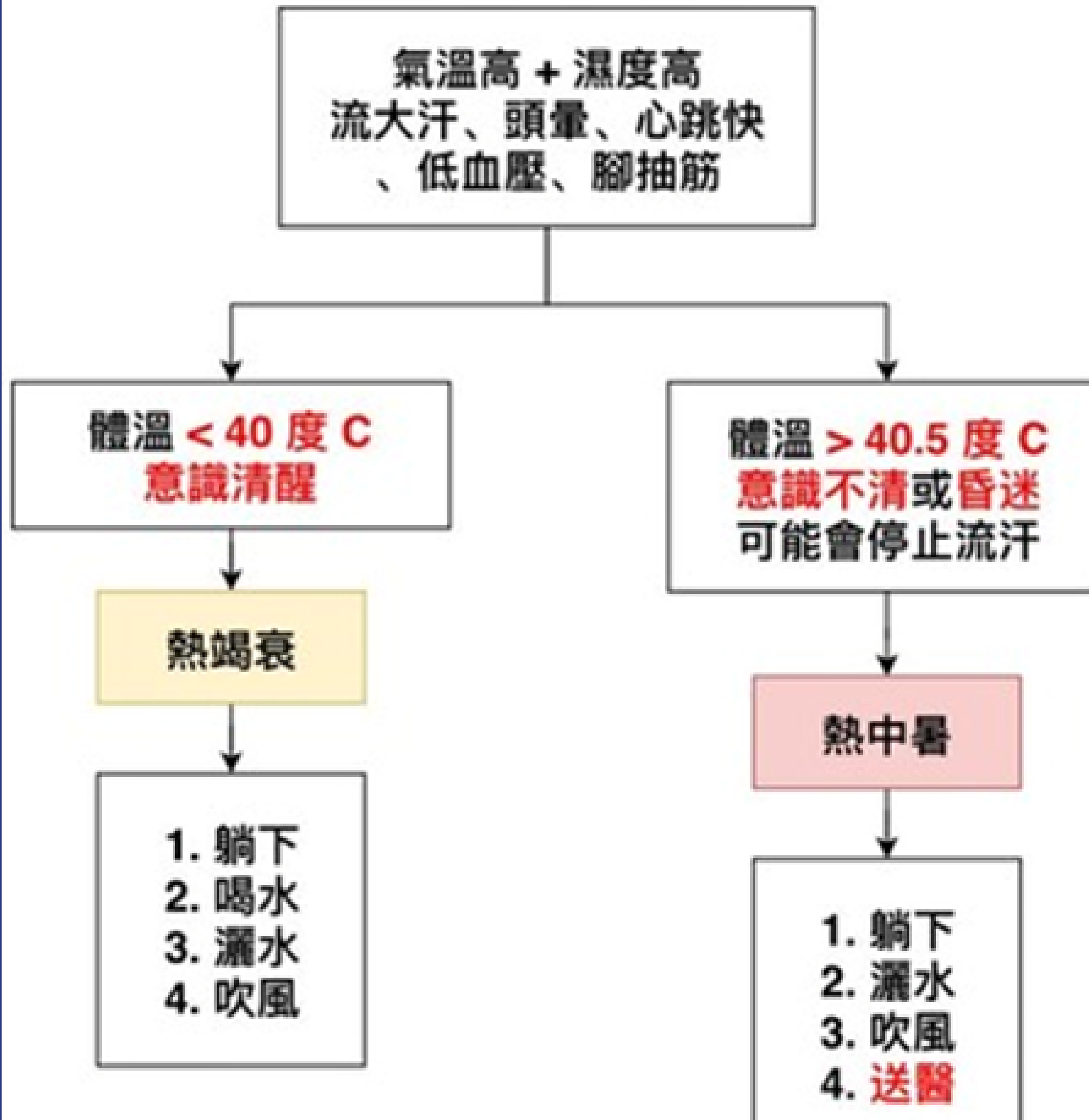
日頭赤炎炎，厝邊頭尾逗相扛

日上三竿，時休一刻

表三、高危險族群高溫熱傷害宣導標語

高危險族群	熱傷害宣導標語	
嬰幼童	1. 注意高溫預報 2. 多喝水 3. 保持身體涼爽(待在有空調涼爽室內) 4. 著淺色衣物	5. 避免獨留兒童於車內 6. 汽車不使用時上鎖，鑰匙保管好 7. 留意幼童行程
65 歲以上長者		5. 利用低溫時間外出活動 6. 準備外出小包以備不時之需 7. 天熱時在室內適時開啟冷氣
慢性病患		5. 注意藥物儲存環境 6. 利用較低溫時間外出活動 7. 尋求醫護幫助是否改變用藥
戶外工作者		5. 根據氣溫調整休息時間及飲水量 6. 避免過度日曬 7. 幫助有需要的人 8. 補充電解質

DON'T FORGET



**熱衰竭**：指在待在過熱的環境下太久，因為身體持續的流汗，而且沒有補充適當的鹽分及水分，造成全身性不舒服。

**熱中暑**：指在無法散發熱量的環境中，導致身體的核心體溫超過 $40.5^{\circ}\text{C}$ ，且同時中樞神經的功能出現障礙，有危及生命的狀況發生。



## 對抗熱傷害，預防勝於治療

一、在天氣酷熱時，應喝多少水量為宜:衛生福利部國民健康署提供的運動喝水計畫包含，運動前2-3個小時飲用500 cc的水；運動前、運動中10至20分鐘飲用200至300 cc的水，以避免脫水。

二、在選擇戶外運動的時間地點:外出活動時參考中央氣象局發布天氣「舒適度指數」預報做為溫度與濕度參考;一天當中，早上10點至下午2點間太陽特別強烈，要儘量避免進行陽光直接照射的戶外活動。

三、選擇服裝建議則以輕便淺色系、透氣排汗的衣物為佳:防曬方面，戴寬邊帽及擦防曬乳液可保護身體避免太陽直曬，戴太陽眼鏡則可以隔離紫外線以保護眼睛。



# 預防中暑有4招! 「躲太陽、補水分、勤防曬、要通風」

## 一、躲太陽：

選擇早晨和傍晚時間，進行戶外活動，並適時選擇陰涼處休息；注意氣象報告，避免於大太陽底下運動，尤其在上午10時至下午2時。

## 二、補水份：

隨身攜帶白開水，隨時補充水分，不管身體是靜態或在運動，室內或戶外，都要注意補充水分，而且不要等到覺得渴了才喝水，最好每小時就喝2杯到4杯（1杯等於240cc）的涼水。

## 三、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分鐘應先擦防曬乳液。

## 四、要通風：

選擇通風或有風扇、空調地方（例如：公共圖書館、購物商場）；勿將嬰兒、兒童、寵物單獨留置於汽車內。





# 請牢記!!，防熱傷害三要訣



保持涼爽



補充水分



提高警覺



# 樂活氣象APP - 健康氣象服務

NOTES

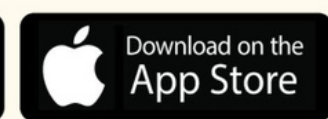
能知道今天或未來一週所在地天氣及熱傷害風險



ios



Android



樂活氣象



4 健康氣象首頁

急救責任醫院

3 熱傷害衛教



撥打醫院電話

<> 選擇就近醫院



- 1 設定資料
- 變換角色
- 熱傷害衛教



- 2 預警資訊
- 預警分級 | 注意 | 警戒 | 危險 | 高危險
  - 1. 補充水分。
  - 2. 穿著透氣及寬鬆衣物。
  - 3. 盡量待在室內有空調或通風處，外出戴帽或撐傘，注意防曬。

- 熱傷害衛教
- 熱指數日報
  - 熱指數週報
  - 熱傷害衛教
  - 哪些人容易中暑
  - 預警分級資訊

分享關心者



# EAP 員工協助方案

身心健康  
心理諮商

生涯規劃

婚姻關係  
親子關係

線上自我  
檢測



法律諮詢

食安健康

理財保險



WE  
CARE

更多內容請詳見嘉義市政府人事處員工協助專區  
發行單位：嘉義市政府人事團隊  
員工協助專線：05-2770482#271、274  
信箱：cycgc@cyc.tw  
本報所用插圖擷取自 [www.canva.com](http://www.canva.com)

