

115 年 6 月份衛生保健教育宣導專欄—預防熱傷害

資料來源：衛福部國民健康署

臺灣的夏天經常是炎熱又潮濕，導致民眾容易因為身體無法正常調節高溫，發生熱傷害的情形。常見的熱傷害包括熱痙攣、熱衰竭、中暑等，又以中暑最嚴重，若處理不當，會導致器官衰竭，甚至死亡，其死亡率甚至可能超過 30%。

防熱傷害三要訣：

一、 **保持涼爽**：穿著輕便、淺色、透氣、排汗功能的衣物。於戶外活動注意防曬：戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。

二、 **補充水分**：定時喝水，每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣，不要等到口渴才喝。可多吃蔬果，因蔬果含有較多水分。不喝含酒精及大量糖分飲料。若有限制喝水量的病友，應詢問醫師天氣酷熱時，喝多少量為宜。

三、 **提高警覺**：隨時注意氣象局發布的天氣預報，選擇適當時間安排戶外活動，嬰幼童及長者應避免於上午 10 點至下午 2 點外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處及注意防曬措施；另外，隨時留意自己及身邊家人、同學及同事的身體狀況，適當休息並補充水分。



當發現身體疑似出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。

夏日炎炎！

慎防突發性心血管疾病

夏季環境使人體血管擴張血流量增加，心輸出量上升對心臟負擔變大，民眾在炎熱的天氣進行戶外活動，除常見中暑外，更須注意突發性的心血管疾病。



有高血壓/心血管疾病的民眾，發生以下情形時：



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告

學生事務處衛保組關心您~