



## 新聞

## 夏季氣溫飆升 醫師教你如何避免「熱傷害」

2022/06/17 13:55

讚 23



高溫炎熱，醫師提醒民眾在戶外活動時，做好防曬措施。（嘉基提供）

〔記者丁偉杰 / 嘉義報導〕進入6月，夏季氣溫飆升，嘉基醫院家醫科醫師薛詩瀨提醒，為避免酷熱引發中暑、熱衰竭、熱痙攣等熱傷害，當發現有疑似熱傷害的患者，需即時補充水分、維持環境良好空氣流通或給予電扇吹拂、解開過多的衣物，協助患者散熱及儘速離開高溫環境，若症狀持續，則需迅速就醫。

薛詩瀨說，當人體不當地承受一定程度悶熱時，身體會無法正常調節高溫及散熱，此時熱傷害就會發生。

熱衰竭、熱痙攣屬於較輕度的熱傷害，熱衰竭發生時會出現暈眩、頭痛、噁心、嘔吐、心跳加速、體溫升高、虛弱等症狀；若在過熱環境下過度運動後，除了上述症狀，同時合併有不自主的肌肉抽搐，即為熱痙攣。

中暑屬於重度熱傷害，會出現體溫高於攝氏40度以上和意識改變如言行舉止異常、癲癇、昏迷等，若處理不當，會導致多重器官衰竭，甚至死亡。

薛詩瀨說，熱傷害的高危險群，包括65歲以上年長者或5歲以下兒童、肥胖者或身體質量指數（BMI）高者、戶外工作者、運動員、當下身體狀態較差者（睡眠不足、感冒、發燒、腹瀉、嘔吐等任何急性病症）、熱適應不良者（軍中新兵）、有服用抑制排汗之藥物或利尿劑或交感神經興奮劑、有慢性病（包括患有代謝疾病者，如甲狀腺亢進）、心肺功能不良的患者、有認知異常的身心障礙者或失智症患者，在高溫環境下更需格外小心。

薛詩瀨表示，當溫度及溼度高時，儘量避免在室外逗留或運動，若因工作或其他原因需要勞動或運動，切記要適度休息、補充較多的飲水量，活動量也要因應個人體能狀況，不可過度。

在戶外活動時，穿著較寬鬆且透氣、顏色淺、易排汗衣物，做好防曬措施如戴合適的遮陽帽或撐陽傘，或戴著隨身小風扇，隨時留意所處環境的空氣流通度，避免過於悶熱。即使在室內環境也可能會有熱傷害狀況發生，應隨時保持環境良好通風。

不用抽 不用搶 現在用APP看新聞 保證天天中獎 [點我下載APP](#)  
[按我看活動辦法](#)



夏季氣溫飆升，艷陽高照，嘉基醫院家醫科醫師薛詩瀨提醒民眾避免酷熱，引發中暑、熱衰竭、熱痙攣等熱傷害。（嘉基提供）

## 相關新聞



2022/06/01 08:34

健康網》中暑有兩種！中藥師：「陽暑」及「陰暑」處置大不同

2021/07/31 16:15

健康網》吃藥也會中暑？藥害救濟基金會：「這7大類藥物」要小心！

自由時報  
Liberty Times Net

自由時報  
Liberty Times Net

醫師揭綠茶這樣喝 瘦身美顏最有效

自由時報  
Liberty Times Net

2021/07/23 11:12

健康網》刮痧不一定能解熱！ 醫分析2類中暑：只有「這款」才適合刮

自由時報  
Liberty Times Net

2021/06/27 18:58

健康網》夏季養生以「清熱」、「祛濕」為主 有解暑功效

自由時報  
Liberty Times Net

寶雅超值換購回歸 德國高顏值餐具一折起

看更多！請加入自由時報粉絲團

今日熱門

型男口罩痘治不好 假性毛囊炎作祟

不加紅白灰、荖葉仍致癌》國健署：檳榔本身就是一級致癌物

---

焦慮吵嘴血糖飆 3運動助糖友控糖

---

虎背熊腰大隻妹 肉毒桿菌找回迷人肩線

---

癩嘴角突長痣潰瘍 就醫確診皮膚癌

---

在家就能洗腎》疫後居家腹膜透析治療成主流

---

糖尿病用藥腸泌素 口服、針劑比一比

---

孕媽咪打百日咳疫苗 保護自己更保護寶寶

---

遠距教學好混亂？ 職能師：4招提升專注力

---

髀靜脈支架手術 下肢水腫長者新選擇

---

看得到摸得到 留意甲狀腺結節癌變

---

1年半取卵17次 40歲夫妻「做人」成功

---

《健康聚寶盆》銀髮族養寵物 有助延緩認知衰退

---

少年腰傷有膿瘍 高燒血尿肺栓塞

---

幼童腿型矯正 有黃金治療期

---

保濕、防曬、規律生活 水煮蛋肌「美一夏」

---

手肘後側紅腫痛 鷹嘴突滑囊炎上身

---

密集潛水耳悶、聽障 氣壓傷性耳膜血腫作怪

---

---

版權所有 不得轉載  
© 2022 The Liberty Times. All Rights Reserved.