

夏季氣溫飆升 醫師教你如何避免「熱傷害」

2022/06/17 13:55



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惠提醒，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。

熱門新聞

健康網》輕微咳嗽、頭暈 健檢竟是肺癌末期 醫：只剩3個月壽命

BA.4、BA.5入侵 專家揭台灣有「這優勢」可稍微樂觀一些

肛門有突出物、排不乾淨 痔瘡環切手術恢復排便順暢俐落感

健康網》別只知道玉荷包 台灣常見荔枝還有這些

保護心血管好處之一！這6色蔬果可替身體補充營養素

熱門新訊 more

遠傳、亞東科大、亞東醫院攜手展5G綜效

用對「它」 專家：一次解決病困擾

用對「它」 專家：一次解決文明病困擾

TOP

薛詩惠說，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。

薛詩惠說，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。

薛詩惠表示，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。



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

☆健康新聞不漏接，按讚追蹤粉絲頁。

☆更多重要醫藥新聞訊息，請上[自由健康網](#)。

醫師揭綠茶這樣喝 瘦身美顏最有效



醫病平台 more

Q：什麼是大腸激躁症？

Q：皮膚偏黃該如何改善？

Q：飯前藥怎麼吃才正確？

杏林動態 more



事故傷害死亡率高 台大雲林分院赴美取經 有效阻斷大出血

《健康充電站》中醫保健講座