

# 淺談熱傷害

撰文◎急重症醫學部暨社區醫學部主任 支伯生

時序即將入夏，在享受豔陽之際，我們又要準備進入汗流浹背的日常生活了……

事實上，臺灣地處亞熱帶，國人早已適應了夏季溼熱的氣候。然而隨著地球暖化與極端氣候的發展，近年來溼熱已演變成爲酷暑，甚至每逢夏日則屢創高溫的現象也不斷出現。高溫不僅會影響生態環境、日常生活，同時也會危害我們的身體健康。

## 高溫傷害 不可輕忽

依研究顯示，高溫氣候與死亡率的上升呈現正向相關，也會造成慢性病症的惡化，有害健康。有鑑於高溫氣候對於健康所帶來的衝擊既廣且深，實非個人所能單獨面對，政府相關

部門也藉由公共衛生的角度對此全球性議題規畫因應策略。其中，國人所日漸熟悉的高溫氣象預警，以及高溫勞動作業規範的推動等，都是防範高溫傷害於未然的良好之道。

就個人的層次而論，若能理解高溫所產生的各類型傷害，同樣也有助於預防與因應高溫的危害。面對酷暑與高溫，若能有一定的認知與準備，相信可以避免許多不必要的傷害。

## 熱傷害的類型

從生理學的角度來看，熱傷害多是因為體

液與電解質大量流失所導致。依據大部分醫學文獻，熱傷害大致可分為以下幾種類型－

一、**熱暈厥**：主要症狀是暫時性失去意識，通常時間不長，經適當休息，離開高熱環境，補充流失水分後可以恢復。

二、**熱痙攣**：體液與電解質大量流失後所導致，造成肌肉不正常收縮，常伴隨嚴重疼痛，引起相當程度的不適感。發生不正常收縮的肌肉，有時不僅是在肢體，嚴重者還會發生於腹肌或背肌等處。一旦發生，甚至讓平日身強力壯的年輕人也會慘叫連連。

三、**熱衰竭**：在高溫造成體液與電解質不足的情況下，病人會出現全身倦怠、體溫上升、頭暈、頭痛，甚至血壓下降的狀況。「衰竭」一詞雖然意謂症狀應予密切關注，但熱傷害中最嚴重而有致命風險的其實是下段要說的「中暑」。

四、**中暑**：在症狀上，中暑的病人體溫往往高達攝氏四十度以上，伴隨著意識改變，甚至達昏迷的狀況。進一步檢查則可能發現有橫紋肌溶解、腎衰竭等現象。縱使透過積極治療，仍然會惡化，而導致多重器官衰竭及死亡的風險。

## 中暑的因應之道

在醫學分類上，中暑又可分為傳統型中暑與勞動型中暑。傳統型中暑多發生在老人、小孩及慢性病患者等族群，通常缺乏對於環境溫度的調適能力；而勞動型中暑，顧名思義，則多發生在高溫高熱環境中活動與工作的軍人、勞工、農夫與運動員等。

在治療方面，將病人移至涼爽通風處、降溫、補充水分電解質等，都是事故現場所能做到的及時處置。遇到危險等級較高的個案，盡早送醫以尋求進一步處置，這是攸關病人預後的重要關鍵。

值得一提的是，現在救護車內的高級救護技術員都曾受過相關的教育訓練，對於呼吸道處置、靜脈注射等都已有足夠的能力與經驗。遇有因中暑送醫的個案，透過「一一九」緊急醫療網的救護車送醫，相信一定能更早就啟動進階的照護。

面對未來，極端氣候的變化或許將持續發威，我們很有可能遭逢更嚴峻的環境考驗。秉持預防勝於治療的理念，做好充足的準備，避免不必要的傷害，應該是我們維護健康的不變良方。



參考資料－國民健康署網站：預防熱傷害衛教專區

