

中暑知識指南

中暑是什麼？

中暑，是指人體調節體溫的功能發生障礙，從而產生的各種症狀。例如人在高溫或悶熱的環境中，若未能及時補充水分及鹽分，造成身體無法散熱而體溫升高，就會出現各種不適症狀。



中暑有什麼症狀？

輕微中暑：身體燥熱、皮膚乾燥發紅、心跳和呼吸加快、低血壓等。

重症中暑：體溫常在攝氏 38 至 40 度，無法排汗，出現頭痛、嘔吐、視力障礙、神志混亂、定向力變差(如說不出正確的時間)、抽筋、昏迷等。

當體溫超過攝氏 40 度時，更可能會出現休克、心臟衰竭、心跳停止等危及生命的危險症狀。

中暑後怎麼辦？

首先，要迅速離開高溫環境，去到陰涼的地方休息，並適量飲用淡鹽水。但不可大量喝水，否則可能會造成腹痛。然後，可以採用冰敷、扇風、抹身等方法散熱降溫，同時不斷按摩四肢。此外，還要持續測體溫，若休息後仍不好轉，就要及時就醫。

中暑的預防措施

注意及時補充水分，但不要飲酒或高糖飲料。在室內活動時，可以使用電扇、空調等加快散熱。外出時應儘量穿着輕薄、寬鬆和淺色的衣物，以保持身體涼爽。另外，還要做好防曬，如塗擦防曬霜、戴帽子或用遮陽傘等，最好不要在正午前後的出行。

