

# 中暑知多少?

文/蔡婉儀 ( 血液透析中心護理長 )

日前軍中爆發士兵因中暑導致腎衰竭，到底中暑與腎臟功能有什麼關聯以致於引發如此嚴重的身體反應?讓我們繼續看下去—

中暑是因長時間的陽光曝曬或處在高溫的環境中，體溫調節機轉失去作用導致體溫上升。出現的症狀包括:皮膚乾熱、潮紅、流汗不多、體溫超過 40.5°C。較嚴重的情況是熱中暑，身體無法自然排汗讓體溫下降，導致細胞壞死、橫紋肌溶解、體內鉀離子大量進入到血液中，以致阻塞腎絲球及腎小管，引發急性腎衰竭的情況發生。

而熱衰竭是在熱的環境中體內的水分與鹽分流失過多，體內的循環系統無法維持正常功能時，呈現休克狀態，出現的症狀包括:皮膚濕冷、蒼白、虛弱無力、精疲力盡。熱衰竭的發生，主要是因為在高溫或高濕度下活動，且在人體迅速排出大量汗水之後，疏於水分或鈉的補充，或是仍持續待在此環境下所產生輕微休克現象。若因大量流汗造成脫水，體內鹽分失調造成腹部肌肉或肢體局部肌肉的抽搐產生「熱痙攣」現象。

## 熱衰竭的處理原則

- 1.應儘快到陰涼處所，躺下休息。
- 2.讓痙攣的肌肉休息，避免強力拉扯。
- 3.足部稍微抬高，並鬆脫身上衣物。
- 4.意識清楚者可以給予含少許加鹽的冷開水或電解質飲料。
- 5.事後最好能休息 1 至 3 天，持續補充鹽分並避免劇烈的運動或工作。
- 6.必要時由靜脈補充電解質及水分。
- 7.觀察轉變成中暑的可能性。

## 中暑的處理原則

- 1.迅速將患者移往陰涼且通風良好處，給予安靜舒適的環境。
- 2.放低頭部，鬆開衣服並平躺休息。
- 3.用水擦拭身體及搨風，以幫助患者降低體溫。
- 4.可使用冰敷於腋下與胯下、並全身以冷水拭浴，直至體溫下降至 40°C，即不

再降溫，再給予電解質補充。

5 儘快送醫。

6.千萬不可自行服用一般的退燒藥或採用酒精拭浴。

### **炎炎夏日要如何預防中暑**

1.避免長時間待在濕熱、悶熱或通風不良的環境下工作。

2.待在室內時，應儘量保持室內環境的良好通風。

3.大熱天從戶外進入室內，切勿一立刻就躲進冷氣房中或猛灌冰水、冰飲。

4.避免在正午最熱的時段外出，戶外活動最好安排在早晨或黃昏，及日照強度較弱的時候。

5.外出時應穿著淺色系的寬鬆衣物，並戴上遮陽帽或陽傘以阻擋日光直射。

6.隨時補充水分，以防脫水。每天至少喝 2000 cc的水。

7.不應逗留或將孩童、老人單獨留置在戶外靜止的車箱內。