

極端高溫天氣熱 預防熱傷害有撇步

文字撰寫 | 林怡慧

資料提供 | 衛生福利部國民健康署



受到氣候變遷影響，臺灣近年氣溫極端偏高，夏季酷熱難耐，任何人都可能發生體溫升高、無法流汗、頭痛、暈眩、嘔吐，甚至神智混亂、抽搐、昏迷等熱傷害現象。你是熱傷害的高風險族群嗎？本篇告訴你有效預防熱傷害的三要訣，儲備對抗高溫的能力。

小心！熱傷害 6 大高風險族群

別小看熱傷害的危險性，重度熱傷害可能導致多重器官衰竭，甚至死亡，每個人都可能發生熱傷害，但有 6 種人更容易因高溫造成熱傷害，不可不慎。

嬰幼兒因為身體溫度調節系統還沒發展成熟，加上新陳代謝快，體表水分的蒸散速度會讓出汗量較大，因此需要照顧者多加觀察尚無表達能力的寶寶狀況。65 歲以上的長者，因為排汗、調節體內水分的機能，以及對溫度變化的適應力都慢慢退化，尤其有慢性疾病的長者，血管擴張散熱機能不良，更要小心。另外慢性病患者本身身體循環功能較不佳，器官也已出現警訊對環境溫度的調節及應變能力較差，在自覺能力不足的狀況下，容易發生熱傷害。

戶外工作者、運動員以及在密閉空間工作者，則因為處在曝曬陽光高溫下、環境通風差或散熱不良等環境，導致體溫或體液來不及調節。服用藥物者，可能因為藥物機制而抑制流汗或干擾水分、鹽分的調節，以及過重者身體的皮下脂

肪會阻隔熱量散熱，加上脂肪又極易產生熱量，以上都是熱傷害的高風險族群。

必做！預防熱傷害三要訣

預防熱傷害最重要的三字口訣，就是「涼、補、心」。首先要保持「涼」爽，例如選擇穿著寬鬆、透氣的淺色衣服；在室內加裝窗簾，同時關掉非必要的電器設備，以減少產熱；盡可能待在通風、涼爽的空間，避免太陽直曬；不論時間長短，絕不可將幼童及寵物單獨留在車內。

接著要「補」充水分，不可等到口渴才喝水，養成隨時喝水的好習慣，一般健康的成人建議一天至少喝 2000c.c. 的水分；戶外工作者除了隨時每小時補充水分，也要適時補充電解質液體，避免脫水、低血鈉、抽筋等狀況；切記酒精不是水，避免亂補充以免身體流失更多水分。

最後要隨時提高警覺「心」，留心天氣預報、注意自己身心狀況，有任何症狀要立即離開高溫環境，設法降低體溫；雇主也應該安排相關課程讓戶外工作者了解熱傷害，強化預防熱傷害行動。MOHW