

全民掌握高溫對策 預防熱傷害

資料提供 衛生福利部國民健康署

文字撰寫 林恆祐



夏季來臨，天氣一天比一天熱，面對高溫就必須牢記「涼、補、心」3字訣作為因應對策，為自己與最珍愛的家人做好防護，避免高溫、高濕度環境帶來熱痙攣、熱暈厥、熱衰竭及熱中暑等熱傷害。

掌握「涼、補、心」三原則 避免熱傷害

近年夏季全臺不時出現 35 度以上高溫，當處於濕熱環境時，若身體排熱機能異常，體內熱能堆積，就可能引發熱傷害，嚴重時甚至危及生命。根據衛福部「即時疫情監測及預警系統」通報急診就醫資料顯示，去(2025)年 7 月就有 683 人次因熱傷害就診。面對酷暑我們不能掉以輕心，牢記「涼、補、心」三原則，是避免熱傷害的不二法門。

在「保持涼爽」方面，可穿著寬鬆、透氣、淺色的衣服，減少在太陽直曬及悶熱的環境。此外在室內也應注意通風，適度運用冷氣搭配電風扇，將室內溫度控制在 26-27 度，並關閉非必要電器以減少熱源。「補充水分」部分，建議養成少量多次的喝水習慣，適時在水中加檸檬片，增添滋味的補水妙招！切記避免飲用含糖或含酒精飲料。「隨時留心」則是注意天氣預報與自身狀況，若出現體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速等症狀，都是熱傷害的徵兆，必須離開高溫環境、休息並補充水分，設法儘快降低體溫；若已經發生體溫過高、脫水、痙攣等狀況，務必立即就醫。

留意脆弱族群 守護親友安康！

熱傷害的脆弱族群包括體溫調節能力較差的嬰幼兒、孕婦、肥胖者與 65 歲以上長者；心血管疾病及慢性病患者，可能因其長期服用的藥物會影響體內水分與汗水調節功能，若在高溫環境中未能適時補充水分，將不利於身體散熱，增加熱傷害風險，故應遵循醫囑妥善進行自我照護。長時間在高溫環境工作及運動也需特別注意。其中又以嬰幼兒因為身形小、代謝快，相較之下排汗量較大，加上語言與自理能力還在發展，更需要成人協助適時補充飲水分、休息與擦汗。若觀察到嬰幼兒出現疲倦、活動力減退等症狀，應趕快離開高溫環境、設法降低體溫，補充水分或電解質飲料；當出現大量流汗、噁心嘔吐、輕微意識混亂，甚至脫水、昏迷時，請以最快速度送醫，或撥打 119 急救。

炎炎夏日，掌握「涼、補、心」原則，注意自己與家人身體狀況，並及時採取防護與急救措施，就能有效降低熱傷害風險，安全、健康地享受夏日活動。 (MOHW)