



中暑的處理



一、原因

由於身體長期暴露於高熱下，體溫調節功能發生障礙，無法控制體溫，汗腺失去排汗功能，以致身體不能散熱。

二、症狀

- 1、體溫上升（超過 40 度以上）。
- 2、面色潮紅、皮膚乾燥。
- 3、脈博快而強。
- 4、頭痛、噁心、全身無力、嚴重時可能失去知覺。

三、護理要點

- 1、將患者移至陰涼處，解開身上的衣服，墊高頭肩部。
- 2、儘快減低患者體溫，可用毛巾或海棉浸溫水（ $38^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ ），拍拭身體，使體溫降至 38°C ，脈博每分鐘 100 次以下。
- 3、若意識清醒時，宜多補充水份或生理食鹽水。
- 4、注意體溫之變化和排尿情形。
- 5、保持環境安寧。
- 6、若失去知覺者，應確保呼吸道通暢，必要時給予氧氣。

四、送醫條件：

- 1、經處理後，體溫仍無法降到正常者。
- 2、數分鐘後知覺未完全恢復者。
- 3、合併有尿量減少、頸部僵硬、眼球位置異常、血壓急遽變化、痙攣、手腳不自主的震顫者。

五、預防：

- 1、儘量避免直接暴露於陽光下。
 - 2、天氣炎熱時，出外要戴草帽或撐傘，穿著淺色的衣服。
 - 3、出汗太多時，應喝生理食鹽水。
- 