

急救 – 各種過熱引起的急症

分類：急救與安全 · 作者：陳志南

一、各種過熱引起的急症

1.熱痙攣：

於高溫下工作，因出汗過多，致使體內電解質流失過多，而引起肌肉的痙攣。常發生在四肢及腹部。

2.中熱衰竭：

因環境悶熱、濕度太高，且不通風，出汗過多，造成體內水份及鹽份不足，其產生症狀與休克類似，故又稱熱休克。

3.中暑：

發生較突然，由於大氣中溫度過高致使排汗機能受到干擾，汗腺失去排汗功能，以致於不能散熱。

<<熱痙攣、中熱衰竭、中暑三種急症之列表比較>>

名稱	熱痙攣(Heat Cramp)	中熱衰竭(Heat Exhaustion)	中暑(Heat Stroke)
易發生之人	身體狀況良好，但未受訓之人。	活動中的人，靜止休息，但曝熱久。	原來就有疾病的人或老人。
環境溫度	未必超過體內溫度，不一定是曝露在陽光下才會發生。	熱環境下產生。	相對溫度升高是主因，不一定需要在熱的環境下才發生。
原因	出汗過多－水分鹽分損失太多－喝大量水－水及鹽分失去平衡－肌肉不隨意的痙攣	高溫－出汗增加－周圍血管增加血流－血流量無法滿足身體組織的需求－中熱衰竭	高溫－體溫調節中樞熱調節機轉失去作用－汗無法排出－體熱不斷升高－細胞受損
發病部位	四肢肌肉隨意肌的痙攣	全身性障礙	
體溫變化	正常	可能體溫正常或略低	發燒達 40°C 以上

症狀	隨意肌的痛性痙攣	虛弱、眩暈、頭痛、惡心、食慾不振、臉色灰白、皮膚冰冷而黏濕、瞳孔放大、BP↓P↑、靜脈回流不良。	症狀出現前有流汗減少或停止，輕度中暑者沒有先兆，也可能有頭痛、暈厥或腹部不適，另有虛脫、脈搏加快呼吸急淺，嚴重者昏迷、休克、皮膚燙而乾紅。
發作時間	不定	可能很短時間	視病情而定
處理方法	1.供給食鹽水或鹽片 2.於患處用溫溼毛巾以穩定的壓力按摩痙攣處。 3.休息。	1.移到通風處，解開束縛。 2.抬高下肢（20–30 公分）或從足踝到大腿用繃帶綁緊。 3.清醒者可供給食鹽水。 4.昏迷者則送醫。	1.儘速降低體溫至 38°C 以下。 2.降溫方法 <ol style="list-style-type: none"> 1. 冷敷。 2. 溫水拭浴。 3. 酒精拭浴。 4. 泡入冷水中－？ 3.抬至通風處，解開束縛。 4.清醒者，給食鹽水 5.觀察生命徵象。 6.送醫。
癒後	良好	良好	可能再發
預防	補充水及鹽分	1.避免直接陽光下曝曬。 2.體弱者避免在熱環境下活動，並注意通風。 3.出汗太多時，應補充食鹽水。	同前