

熱翻了！別讓中暑找上你

夏天來囉！你喜歡在假日安排與好友一起從事戶外活動嗎？不過台灣高溫高濕的氣候可是會讓熱傷害的風險大大增加，無論是登山、跑步、騎車，還是單純的戶外散步，如果沒有做好萬全準備，熱傷害可能就在不知不覺中找上你。我們提供實用的防止熱傷害攻略，教你避開熱傷害，讓你今年夏天在戶外玩得盡興又安全！

熱傷害的警訊

一般人在夏天高溫時不舒服，常會說自己「中暑」了，其實那是熱衰竭。



中暑是指高溫環境下，身體難以散熱，造成體溫超過 40.5°C，合併意識混亂、意識不清，這是非常危急的情況，**需要立刻送醫**！

熱衰竭

- 頭暈、頭痛
- 大量流汗
- 噁心想吐
- 皮膚濕冷
- 全身無力
- 體溫可能正常或略高



熱中暑

- 體溫超過 40°C
- 皮膚乾熱
- 會意識不清
- 昏迷、抽搐

注意

急救 5 招——涼、脫、散、補、醫



涼 移到陰涼處或是有空調的室內。



脫 脫去過多衣物



散 濕毛巾擦拭身體或搨風、灑水降溫



補 意識清楚可適度給予飲水或運動飲料



醫 立刻送醫

戶外運動防中暑，這樣做就對了！

- **選對時段**
避開上午 10 點到下午 2 點的酷熱時段，高溫警示時改室內活動。
- **穿著聰明**
淺色、寬鬆、透氣、吸濕排汗的衣物、戴上寬邊帽和太陽眼鏡加強防護。
- **補充水分與電解質**
少量多次補充水分，別等口渴才喝。運動時每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c. c.）
- **提高警覺**
隨時注意自己和同伴，感覺不適，立即停止並休息，尤其是頭暈、噁心等早期症狀。



長安東 內兒診所
聯合診所
Internal Medicine Department