



【第 63 期】

熱浪襲來我不怕，降溫五招退熱辣！遠離熱傷害

熱傷害預防的觀念需要受到重視。過去許多人習慣認為「天氣熱流汗很正常、忍一下就過去」，但現代醫學指出，體溫調節失衡若未及時處理，可能快速演變成致命的中暑。熱傷害 (Heat-related Illnesses) 是校園運動、戶外活動與體育課中常見的健康威脅，透過正確的預防、辨識與急救處置，能有效降低風險，守護全校師生健康。

一、什麼是熱傷害？

熱傷害不僅是「太熱口渴」，它更是身體在高溫環境下無法有效散熱所引發的一系列病態反應。主要原因是環境溫度過高、濕度過大或劇烈運動導致體內產生過多熱量，超過了身體發汗與血管擴張的散熱極限。熱傷害能夠造成下列危害：

- **體溫調節中樞失靈**：體溫持續攀升，無法透過正常排汗降溫。
- **體液與電解質大量流失**：引發脫水、血液濃縮及肌肉抽筋（熱痙攣）。
- **器官功能受損**：嚴重時會影響中樞神經、肝腎功能，甚至引發多重器官衰竭。

二、熱衰竭與中暑的差別

熱衰竭與中暑在體溫狀態、意識清醒及急救緊急程度上各有不同。過去傳統觀念常將高溫不適統稱為「中暑」，但實際上「熱衰竭」是前兆警訊。熱衰竭時體溫雖然上升（通常低於 40°C），但患者仍會大量出汗、皮膚濕冷蒼白、頭暈嘔吐；此時若能及時移動至陰涼處、補充水分與降溫，是防範惡化的關鍵。

若未及時處置，則會演變為極度危險的「中暑 (Heat Stroke)」。此時體溫調節中樞已失調，體溫往往高於 40°C，並出現無汗、皮膚乾熱發紅以及意識模糊或抽搐。兩者並非互相獨立，而是惡化過程：初期靠辨識熱衰竭並降溫，後期若演變成中暑則必須分秒必爭，爭取就醫時間。

比較項目	熱衰竭 (Heat Exhaustion)	中暑 (Heat Stroke)
核心體溫	上升，但通常 $< 40^{\circ}\text{C}$	極高，往往 $> 40^{\circ}\text{C}$
皮膚與排汗	大量出汗、皮膚濕冷蒼白	體溫中樞失調無法正常排汗、皮膚乾熱發紅、無汗
意識狀態	清醒，但伴隨頭暈、噁心、虛弱	意識模糊、譫妄、昏迷或抽搐
急救處置重點	移至陰涼處、鬆衣、補充水分與降溫	立即撥打 119 送醫，並全力降溫



(圖片來源：早安健康-熱衰竭、熱中暑、熱痙攣差別在哪？症狀差異與原因一次看)

三、熱傷害的高風險時機及預防

熱傷害是校園及戶外活動常見的健康隱患，戶外活動前應做好防曬措施，活動中應注意散熱及補水，避免造成身體負荷過重。校園中的體育課、迎新或戶外活動，應視環境天氣與自身狀態再決定活動強度，並隨時調整。

♀ 高風險情境與族群：

- **高溫高濕環境**：中午、下午時段太陽直射，或長時間待濕度高、通風不良的環境，汗水無法蒸發散熱。
- **高強度戶外運動**：長跑、籃球賽、未適當休息的連續活動訓練，如運動員。
- **個人特殊狀況**：戶外工作、肥胖者或高齡/幼童族群、體能不佳、服用特定藥物者等。

室內也可能會中暑。國健署表示，室內若空氣不流動、悶熱（如頂樓加蓋、無空調的老舊房屋），體內的熱無法透過流汗蒸發，也會導致體溫持續升高而中暑。所以室內應保持通風，適度開啟風扇或冷氣，並定時喝水。

🛡️ 預防應對措施：

- **避開高溫時段：**盡量避免在 10:00 - 14:00 高溫時段進行戶外劇烈運動。
- **寬鬆透氣穿著：**選擇淺色、透氣、吸濕排汗的運動服裝(盡量避免穿著純棉材質，其易吸汗卻不易乾，會阻礙體表散熱)，輔以寬沿遮陽帽或雨傘，做好防曬措施。
- **定時定量補水：**運動前、中、後皆應補充水分，若大量出汗可補充稀釋電解質飲料。



(圖片來源：欣安連鎖藥局衛教網站)

(圖片來源：台南市政府衛生局-高溫持續警報，六大高危險族群慎防熱傷害！)

四、熱傷害急救五步驟

正確的急救處置順序，能確保患者體溫迅速下降，降低器官受損風險。

請牢記急救口訣：**【蔭 → 脫 → 散 → 補 → 送】**。先將人移至陰涼通風處、鬆開衣物，並在頸部、腋下、鼠蹊部敷冷水或冰敷袋物理降溫散熱。



(圖片來源：國民健康署-熱傷害急救)

🔑 急救重要提醒與禁忌：

1. 若患者意識不清或嘔吐，勿強行灌水，以免液體嗆入氣管。意識清醒者，可**緩慢補充常溫冷開水**或以 1：1 比例稀釋的運動飲料、含電解質的水分，切勿狂灌大量冰水。
2. 「**切勿用酒精擦拭身體**」，酒精會使皮膚血管劇烈收縮，反而阻止體內熱量散發。也「**不能使用退燒藥**」，中暑發熱是體溫調節中樞神經失調導致，藥物無效果。
3. 降溫過程中應持續監測意識與呼吸狀況，**避免過度降溫導致失溫現象**，盡速送醫。

五、何時該立即送醫與觀察？

熱傷害初期症狀如頭暈、口渴、大量出汗常被誤認為一般的疲勞，這實際上是體溫調節開始失控的警訊。觀察症狀的轉變時機如下：

- **初期應注意外觀：**大量出汗、頭暈、頭痛、噁心或肌肉抽筋（熱痙攣）。
- **應送醫的警訊時機：**當患者出現意識模糊、言語不清、抽搐、或是體溫持續高燒且無汗時。

六、結語

正確的預防熱傷害與急救知識讓戶外運動或校園活動過程更安心，活動期間除了大量飲水做好防曬，更要時刻觀察自身與同伴的身體變化，若有不適，應先停止活動。若出現意識不清、持續高燒不退或抽搐等症狀，應立即停止活動並撥打 **119**，務必立即就醫避免病情惡化。

七、參考資料

- 台灣急診醫學會-中暑與中熱衰竭 <https://www.sem.org.tw/EJournal/Detail/186>
- 早安健康-熱衰竭、熱中暑、熱痙攣差別在哪？症狀差異與原因一次看 <https://edh.tw/articles/nnvX4rK>
- 國民健康署-熱傷害急救處理 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=577&pid=10751&sid=19194>

