

## 中暑、熱衰竭、熱痙攣的處理

★**中暑**：中暑是對熱的一種反應，體溫非常高，以及排汗機能受到干擾。

急救：

1. 儘快降低體溫，至攝氏 38 度為止。
2. 注意空氣流通，電扇由上往下吹。
3. 如患者清醒，給予水分。
4. 送醫。

★**熱衰竭**：環境悶熱，濕度太高而不通風，出汗太多，造成體內水分及鹽分之不足。

急救：

1. 將患者抬到陰涼、通風的地方，腳部墊高約 20~30 公分。
2. 如果患者清醒，可供應鹽開水。(1000cc 水+1 茶匙鹽)
3. 鬆解患者衣物。
4. 如患者嘔吐，則停止供應飲料。立刻送醫接受生理食鹽水注射。
5. 患者恢復後，應休養數日再工作。

★**熱痙攣**：運動時肌肉協調不良或受冷受熱引起。由於大量出汗、腹瀉、嘔吐使體內水分和鹽分損失過多。

急救：

1. 在痙攣部位加敷溫濕毛巾或用穩定的力量壓力按摩（不要揉擦），以協助解除痙攣現象。
2. 可供應鹽開水。(1000cc 水+1 茶匙鹽)