

溺水

1. 會游泳不一定會在水中救人。
2. 除非是有經驗的救生員，或受過良好救生訓練的泳客，否則絕不可入水救人。
3. 水池雖很淺和不大，除非開放的淺水游泳池，否則不平或大小不一的水底，對位不會游泳或泳技不好的泳客卻有很大的潛伏危險性。
4. 如冒然下水，可能會比溺水的人還需要別人救，也可能比前一位溺水者還先沈水。
5. 救起後並非馬上衝去打電話找救護車，而是馬上現場做 CPR（心肺甦醒術）。

★溺水之種類

☆乾溺（Dry drowning）

即溺死者肺內無積水者，約佔 10-15%，可能原因有二：

1. 哺乳類潛水反射（Mammalian diving reflex）－當人類的面孔浸入冰水或冷水時，會引起迷走神經反射，且呼吸抑制，心跳變慢、血液流向重要器官，如腦、心和肺，可能心跳停止而死亡。
2. 喉頭攣縮（Laryngospasm）－落水時第一個反應就是掙扎，用力要浮上來，如不能浮起則會不得已嘗試深吸一口氣，但只要一有吸入動作，水便跑入呼吸道，會引起一系列的咳嗽和吞水動作而吸入和吃入大量的水，只要少的水一入會厭軟骨，就會引起喉頭攣縮，使水分不再進入氣管或肺部，因缺氧後接下去溺水者意識喪失、昏迷而死亡。

☆濕溺（Wet drowning）

即水進入肺部的溺水者，約佔 85-90%。

★溺水的成分種類：

☆淡水：

淡水會沖洗掉肺內肺泡的表面張力物質（Surfactant），使肺泡不能維持彈性張力而萎縮，使得空氣內氧氣和二氧化碳不能交換而缺氧。心臟則產生纖維性顫動，使心跳失去功能而死亡，此常為心律不整的心臟病患在淡水溺死的主因。

☆海水：

吞入的海水（含鹽水）會經過血液循環吸收或直接進入肺內，而引起厲害且致命的肺水腫，有時近 1/4 的全身血量可能流入肺內，而引起缺氧、缺血而血液循環衰竭死亡。