

熱情如火

炎炎夏日~外出工作 你不可不知的「熱衰竭」與「熱中暑」

熱衰竭與中暑的症狀：

| | 體溫 | 症狀 |
|-----|-----------------------|---|
| 熱衰竭 | 中心體溫(肛溫)升高但不超過攝氏 40 度 | 1.頭暈頭痛、臉色蒼白、噁心嘔吐 2.全身無力虛弱 3.肌肉抽筋 4.大量出汗、皮膚濕冷 5.心跳加速 |
| 熱中暑 | 中心體溫(肛溫)超過攝氏 40 度 | 1.中樞神經異常如： 意識混亂、意識不清、說話不清楚 2.皮膚因無法出汗而呈現乾燥 |

如何預防中暑與熱衰竭：

1. 做好防曬措施
2. 補充足夠的水份：養成一天喝至少 2000 cc 的開水。
3. 選擇較不熱的時段運動，可於陰涼處稍作休息，避免長時間在戶外的劇烈運動使得中暑機會大增。
4. 挑選寬鬆輕量的穿著
5. 攜帶冰袋或冰毛巾，冰敷在頸部或腋下
6. 避免待在空調不佳的車子裡