

中暑・溺水及急救法



下水之前，應先做暖身運動，以防止抽筋（阿丰攝）。

一個人在飲食，消化和吸收過程中會產生熱量，而這些熱量經由流汗（皮膚）和呼吸而散發掉，所以在產生和散發維持平衡之下而保持一定的體溫。

中暑的發生

如果外面溫度太高，濕氣太重，或穿太多衣服而站在太陽底下或做劇烈運動時，由於體內產生的熱量無法排掉，全部聚積在體內，因此體溫一下子上升，通常都在肛溫攝氏41度以上，而引起血液循環障礙而昏倒，也就是所謂「中暑」。

這時病人外表看起來臉色蒼白，皮膚冷而乾燥（有時因以前汗漬未乾而潮濕，意識不清，甚至昏迷不醒或抽筋）。

中暑急救法

中暑既然是因為體內熱量無法排出而引起，所以應該趕快把病人扶到陰涼通風的地方，把衣服全數解開。一方面用力磨擦皮膚，使皮膚毛細血管擴張，增速血液循環，一方面用冷或微溫的水不斷的擦拭皮膚，使體內熱量儘速散發。

有人用一半酒精和一半溫水來擦拭皮膚（可用於任何疾病引起之高燒）、效果（退熱）較好，因酒精揮發時會吸熱的關係。這些地方應不斷使用到肛門溫度低於攝氏39度才可以停止。

假如病人不久已經清醒，應該鼓勵他喝塩水，以同時補充塩分和水份而防止休克。在急救中，應同時通知救護車，以防萬一中暑太深時，可以隨時轉送醫院急救。

游泳安全措失

游泳是一種很有益的運動，可以鍛鍊身體，增加肺活量，所以對氣喘的小孩特別好。在夏天，游泳更是一件快活的事，可以玩水又可以消暑解熱。

但大家都知道游泳也是可以導致一失足成千古恨的意外而喪失生命。在美國，因游泳溺水而死亡的佔了所有小兒意外傷害的10%左右，而其中4歲以下的小孩又佔了將近一半。在台灣，游泳溺水也是在醫院急診處常碰到的需要急救的疾病之一。

游泳前，有些事情需要特別注

意：

- 1.不要吃得太飽，以避免嘔吐或腹部不適。
- 2.下水之前，應先做體操，活動關節。尤其是水冷的地方，更應先做暖身運動，以避免肌肉突然發生攣縮。
- 3.最好眼睛先塗眼藥膏（如四環素眼藥膏等），防止眼睛感染。
- 4.耳朵，尤其是有過中耳炎的小孩，最好能用棉花塞住，以防進水或中耳炎的復發。

溺水急救法

游泳最大的危險是溺水。溺水時，咽喉因受到水的刺激而收縮，空氣無法經過咽喉、氣管而進入肺部，所以身體因缺氧而窒息。

窒息3～4分鐘以後，咽喉即鬆弛張開，大量水進入肺部而傷害肺臟，引起肺炎等。窒息時間如果超過6～9分鐘，則腦部細胞會因為缺氧氣而死亡，因此導致身體殘廢甚至喪失生命。

一旦發生溺水，應該立刻進行急救，即嘴對嘴的人工呼吸。急救方法是讓病人平躺，先伸手到口內

觸電一

該怎麼辦？

將細砂、碎物等掏出來。

接著立刻蹲在病人頭部旁邊，把大拇指伸入齒縫之間並壓住（往前拉）舌頭，使其不會往後掉而堵塞喉頭及空氣通路，一方面把病人下巴用力往上拉，墊高頸部使頭往後仰，這樣子氣管會擴大，空氣此較容易進入肺部。

同時用手夾住病人鼻子，自己先用力吸一口氣，然後把自己的嘴緊緊封住病人的嘴，用力把自己肺部的空氣吹入病人嘴內。此時應可看到病人胸部會有起伏的現象。然後放開嘴，這時進入病人肺部的空氣會被動的被胸部自然的彈性收縮壓出來。就這樣子，空氣一入一出。人工呼吸的速度，嬰兒每分鐘要30下，而大小孩和成人要每分鐘20下。

做人工呼吸時，如果病人胸部沒有起伏的現象，而肚子（腹部）反而愈來愈鼓起來，那表示下巴沒有被拉高，或頸部沒有墊高，所以氣管沒有擴大，因此空氣只進入胃內或沒有進入肺部，因此需改正姿勢。

體外心臟按摩

如果發現心跳已經停止，則應在做人工呼吸的同時，要做體外心臟按摩。方法是把手掌放在左胸部，然後用右手掌疊在左手掌上，有規律的壓按。普通心臟按摩的速度是人工呼吸的五倍，即做一次人工呼吸，而按摩五次心臟。人工呼吸和心臟按摩應繼續到病人能自動呼吸或自然心跳，或病人被送到大醫院做更進一步的急救。

如果在游泳場地有氧氣或抽痰的醫療儀器設備，則應充分利用。一方面供給氧氣，一方面抽去口中及喉嚨內的水和雜物，或胃內吐出的食物等，使呼吸道暢通無阻。

家庭電氣化，確實給家居生活帶來了莫大的方便，但是，電氣器具的老化失修和使用不當，也給人們增添了不少觸電傷害的危險。

雖然110伏特的家庭用電不致一碰觸，就會引起電擊的重傷害或死亡，但萬一地面潮濕或身穿漉漉的衣服，就非常危險了。據調查，家庭中最容易發生觸電傷害的是洗衣機。所有廠牌的洗衣機使用說明書，都教人不開動操作時應把電源插頭拔下，可是很多主婦拔下插頭後就隨便往上一丟，往往使得插頭因此受潮或甚至泡在水裡（放置洗衣機的場所都是家庭中的潮濕地帶），下次拿起插頭插到電源上時，就會發生漏電或電擊傷害，如果這時身穿濕衣或站在濕地上，更是危險到極點，所以拔下的插頭應掛在乾燥的牆上才安全。

近年來的建築物為講究室內壁面的美觀，幾乎都把電源插座安置在離地面一尺左右的牆上，這實在最容易使年幼無知的孩子發生觸電，所以也最好到電器行或百貨公司電器部購買U形的塑膠製安全插座蓋插上。

萬一有人觸電的時候，不可以直接用手把觸電者拉開，因為人體是傳導體，直接接觸會引起接二連三的電擊。

救助觸電的第一步是切掉電源或拔下引發觸電的電源插頭，必須記住「觸電者愈早離開電源愈有生存的機會」。

如果找不到電源開關或電線插頭，就戴上乾燥的橡皮手套，拿一支導電的棒子把電線撥開。

確定觸電者身上不再有電流通後，立即檢查他有沒有呼吸，必要時立刻施以口對口人工呼吸，如果心跳微弱，就施以心臟按摩，並儘快送往醫院治療。移動觸電者時，要事先檢查有沒有內傷或骨折，小心運送。