

如何預防意外傷害(5)

炎夏預防 中暑

中暑在目前全球溫度因臭氧的破壞而升高時，會越來越多了。

中暑又叫“熱射病”，是因為身體溫度超過 40°C ，造成中樞神經系統功能不良。熱還會造成熱痙攣，以及熱衰竭，此種疾病在目前全球溫度因臭氧層的破壞而升高時，會越來越多了。

(一)熱痙攣：

在熱天氣下運動後造成肌肉疼痛，是塩分缺乏所致，有時造成平滑肌溶解，有時會造成腹部疼痛，使醫師誤認為腹膜炎而手術。

(二)熱衰竭：

其特徵是體溫正常，但會有疲勞、肌肉衰弱、心搏過速、姿態性昏厥、噁心、嘔吐等症狀。

熱天運動，當心中暑



(三)中暑：

是由於體內產生熱與熱散失發生不平衡所致，通常發生在夏天。夏天做激烈的運動，如農業從業者、運動員、工人、軍隊中的新兵，尤其是沒有受過足夠訓練的人。

有時，不是運動也會中暑。所謂“靜坐性中暑”，大部分發生在年齡大的病人，會發生的原因，乃是老年人的心臟血管系統有問題，無法適應熱環境所造成的壓力。當溫度超過 32.2°C 、相對濕度到達 $50\sim 76\%$ 之間，最容易造成老年人中暑。

我們人體內產生熱量，大部分經由皮膚、藉著輻射、傳導、對流以及蒸發四種方式來散發熱量，當四周溫度提高，前三者就無法作用，這時只能夠以蒸發來散失熱量，但若環境的相對濕度升高，就容易發生中暑。

有時皮膚炎、酗酒，以及肥胖、使用利尿劑的高血壓病人，均比較容易發生中暑。

中暑死亡的原因，大部分是因熱引起器官的實質細胞及血管產生的損傷。在死亡的病人中，常發現到會有中樞神經系統中細胞的壞死。

慢慢適應

對需要在酷熱環境下工作的農夫，即是在夏天時，要慢慢適應這種熱環境，因為經由動作產生的多餘的熱，是藉著心臟輸出量的增加、皮膚的血管擴張，以及流汗增加來適應，如此一來，可藉由適應過程來提高對熱的忍受度。



多喝水

因為適應過程中，會使肌肉做功的量增加、心肌動量增加，可使所流出的汗中，含較多的水分而較少塩分，所以在熱天要多喝水，但絕大部分的情況下，是不需加入塩片的，因為我們在正常飲食中，即含有每天所需塩分10~15公克，若是添加塩片，而沒有攝取足夠的水分，就會發生高鈉血症。

工作量漸增

對於衣著，要隨氣溫和體內的溫度升高而減少，而對於在一天最熱的時刻（如正午）做農事時，要有計畫地增加，不可一口氣使工作量加重，以致於太累。

中暑的臨床症狀，最常見者是在熱天中突然發生昏迷、體溫介於40°~43

°C之間。在還未昏迷前，會有精神錯亂以及木僵現象。送醫以後，還會發生抽筋。皮膚則是紫紅或是灰白色，並且乾、熱。心臟跳動速率在140~170次/分，呼吸急速，約60次/分，且會有血痰。中暑發生時的最初幾天，可能會出現休克現象，也可能併發黃疸。

對於中暑的處理，就是迅速將身體予以冷卻，最好用冰水浴或以冰濕毛巾、電風扇以及冷氣機來冷卻體溫，但體溫降至38.9°C時，就不再給予太冷的冰水浴。

中暑的死亡率大約是10%，有下列的症狀比較不好：體溫超過42.2°C，昏迷超過2小時，高鉀血症。

死亡的原因，最初數天是腦損傷，後期的死因，則是流血、心衰竭、腎衰竭以及肝衰竭所引起的。 ■