

# 烈日當下， 如何預防中暑？

文圖 | 賴育民醫師



作者：賴育民醫師（上圖右）  
學歷：台灣大學職業醫學與工業衛生研究所碩士  
現職：佛教大林慈濟綜合醫院預防醫學中心主任  
專長：社區醫學及衛生保健、職業病諮詢及診斷、青少年保健、成人預防保健及檢查、不確定病因之各類症狀

無論你的工作地點是在戶外或戶內，倘若需要在酷熱的環境下工作而又沒有採取適當的預防措施，就可能會中暑。提醒大家，盡量避免在日正當中外出，若是要出外工作或運動也要做好防曬，希望大家都能平平安安度過炎熱的夏天，遠離中暑。

炎夏又將來臨。台灣的夏天原本悶熱潮溼，也許再加上全球氣候暖化的效應，近年夏天常常出現難耐的高溫。也因而有農友因為中暑而猝死於田園的消息時有所聞。

醫學報告指出，雖然如熱暈厥與熱抽筋等較輕微的熱病不至於致命，但是由於它們不太容易與致死率極高的中暑區分，有時也會合併出現，所以農、漁友們只要在高溫悶熱的環境出現不適，最好是迅速當作熱病重症來處理，將不適的人移到陰涼處所，予以補充水分、降溫及安排就醫。

## 一. 誰是中暑的高危險群？

可參考表 1 的危險因子來預防中暑，找來看，您是不是有類似的情形。

老人及小孩由於體溫調節的能力比較差，比較容易發生中暑。年紀較大的朋友，除了體力較差，又容易合併有多種慢性疾病，有的人要長期使用藥物來控制血壓、氣喘或憂鬱症等慢性疾

病。這其中有些藥物(表 2)可能會影響排汗功能、體溫調節中樞的功能或是造成脫水,可能會比較容易誘發中暑的發生,農、漁朋友如有服用一些慢性病控制藥物而不確定它們是否會有影響,可以先向醫師諮詢。

感冒本身以及含有抗組織胺的感冒藥都可能誘發中暑,如果感冒吃了藥就要在家中休息,不要在炎熱的戶外勞動;另外一個要注意是酒精,除了喝酒,藥酒和燒酒雞等補品也都含有酒精,適量的飲酒對健康沒有壞處,但是不要在酒醉之後暴露於炎熱工作環境,因為這也很容易誘發中暑。

表 1. 容易發生中暑的危險因子

高危險族群	環境危險因子
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 老人及小孩</li> <li>· 水分攝取不足、脫水(或所有可能導脫水的疾病,如腹瀉)</li> <li>· 女性在生理期</li> <li>· 缺乏運動、體力不好</li> <li>· 不常在炎熱環境活動</li> <li>· 疲勞、睡眠不足</li> <li>· 因生其他疾病(如感冒)而發燒</li> <li>· 使用某些藥物(見表 2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 高溫</li> <li>· 潮溼(發汗的散熱效果不好)</li> </ul>

表 2. 可能增加中暑危險性的藥物(如果對自己服用的藥物種類不清楚,請拿這張表向您的醫師詢問)

高危險族群	環境危險因子
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 酒精</li> <li>· 抗組織胺</li> <li>· 乙型交感神經阻斷劑</li> <li>· 利尿劑</li> <li>· Phenothiazine類藥</li> <li>· 三環抗鬱劑(TCA)</li> <li>· 選擇性血清素再吸收抑制劑(SSRI)</li> <li>· 血管加壓素轉化酶抑制劑(ACEI)</li> <li>· 抗乙醯膽鹼製劑</li> <li>· 茶鹼(theophylline)</li> <li>· 古柯鹼</li> <li>· 安非他命</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 酒類、含酒精之藥物、食物、飲料等</li> <li>· 抗過敏、感冒藥等</li> <li>· 降血壓藥</li> <li>· 降血壓、利尿</li> <li>· 抗精神分裂藥</li> <li>· 抗憂鬱藥</li> <li>· 抗憂鬱藥</li> <li>· 降血壓藥</li> <li>· 多種用藥(如腸胃、泌尿)可能含有</li> <li>· 氣喘、慢性肺病用藥</li> <li>· 毒品,非常規用藥</li> <li>· 毒品,非常規用藥</li> </ul>

當然,高溫是中暑的根本原因,而人體的反應機轉就是排汗,藉由汗水的蒸發來散熱,汗水如果沒有蒸發,就沒有散熱效果,這就是為甚麼,在同樣的溫度下,悶溼天氣比較容易中暑的理由。值得注意的是,農友有時會為了某些原因(如噴灑農藥)穿不透氣的雨衣避免中毒,但如此會防礙汗液蒸散,可能誘發中暑,建議農友們應在比較涼爽的氣溫中(如清晨)來做這些工作。

## 二. 如何預防中暑的發生?

### (一) 活動前的調適

長時間在冷氣房裏或缺乏運動的人,突然在高溫中從事劇烈活動,會比較容易中暑。

經由適當訓練,人體會對炎熱的環境產生某種程度的調適現象,這種調適所需要的時間因人而異,一般要 2 - 3 個星期慢慢達成。在夏季的戶外勞動開始前,離開冷氣房做一些戶外的體能活動,每天洗 2 次熱水澡、或是三溫暖的蒸汽浴及烤箱可以幫助身體作調適。

### (二) 主動攝取水分和鹽分

脫水會妨礙我們身體排汗散熱,進而誘發中暑。我們在戶外勞動時會在短時間流失大量水分。覺得口渴再喝水是不夠的,建

議用尿液的排放量和顏色當作指標：小便的頻率和平時差不多，顏色是透明或淡黃色則表示水分攝取足夠；如果尿量變少或顏色很深，就是有脫水的情形，應主動大量喝水。鹽分的攝取一般由飲食中補充就夠了，前提是三餐要吃飽。大量飲水時可以在水壺中加一點食鹽或放幾粒酸梅，運動飲料也可以。現在市面上有賣效果很好的保溫、保冷水壺，可以用來裝冰涼飲料協助身體散熱，但是水分的總攝取量是最重要的。

### （三）穿著淡色、寬鬆排汗的衣服，減少熱吸收，增加熱排除

淡色的衣物可反射陽光，減少吸收紅外線成為熱能。寬鬆可利於空氣流動交換。薄棉紗的衣服適合夏天穿。的市面上還有一種排汗透氣的衣服，可以把汗水排到衣物表面蒸發，增加散熱的效果。不要在中午穿不透氣的雨衣、膠鞋。戴斗笠或帽子、休息時到有樹蔭的地方或屋簷下，用扇子搨、吹電風扇，

或用毛巾沾水洗把臉等都是不錯的散熱方法。

### （四）避開日正當中的活動

不良的環境有時沒有商量的餘地，請農友們不要勉強。每天中午到下午約3點是一天中最熱的時間，如果太陽真的很大很熱，還是要考慮停止工作回家休息。尤其是粗重的勞動項目，一定要排在清晨和傍晚比較涼爽時來進行。若身體覺得不舒服也不要勉強下田，宜在家休息或去看醫師。

## 三. 結語

中暑是非常危險、發生得突然、致死率極高，但是卻可以有效預防的急症。請農、漁友們依據本文前半段所述的危險因子，評估自己可能有的項目及早改善預防或向醫師諮詢，並且依後半所述的預防方案來執行，一定可以把中暑對戶外工作者的健康威脅減到最低。 

