

運動熱病

文／賴金鑫

如何預防

當人體處於高溫的環境或從事較長時間的運動時，往往會使皮膚和體中心的溫度升高，為了達到散熱的目的，皮膚與體表肌肉的血管會擴張，藉著血液循環的對流作用，將體熱由中心帶到周圍的體表，一方面利用大量出汗來蒸發散熱，另一方面有一部分熱量由增加呼吸量來排出體外，由上述幾種散熱作用的適當配合，能使我們的體溫經常保持在正常安全的範圍以內。

當這些正常的散熱作用發生問題時，就會引起種種的「熱病」。譬如說：下肢和內臟的血管過度擴張時，會使血液大部分滯留在身體的下半身，以致流回心臟的血液大減，血

壓降低，發生臉色蒼白、視力模糊，結果暈倒在地的「熱暈倒」現象。如果出汗太多，使體內的水分和鹽分流失過多時，就容易發生「熱痙攣」或「熱衰竭」。萬一突然減少或停止流汗，而使體溫迅速上升時，很可能引起嚴重的「熱中暑」現象。

急救時最重要的一件事是設法迅速降其體溫，因此應該立刻送往陰涼處休息，鬆開其衣物，給予吹風或冰涼方式降低體溫。如果頭腦清醒者，可給予鹽水飲用，以加速其復原，對於那些意識不清、虛弱、體溫不能迅速不降、口乾、嘔吐、脈搏或呼吸減弱者，應馬上請醫師作緊急處置。

至於如何預防熱病的發生，下列分別敘述如下：

1. 過去有過「熱暈倒」或「熱衰竭」者要特別小心，這些人比較容易發生嚴重的「熱中暑」。

2. 身體不適，感冒未癒或有嘔吐、腹瀉者不宜在熱天運動。

3. 必須從事較長時間的運動項目（如：長跑、足球、橄欖球等），在練習或比賽前必須先量當時的氣溫和濕度，如果濕球溫度計超過攝氏28度以上時，應停止運動。

4. 在炎熱、潮濕的環境運動時，運動量應減少，運動時間應縮短，盡量減少不必要的衣物在身上。

5. 應以漸進方式適應熱環境，特別是剛始的7~10天，應在陰涼處有充份的間歇性休息，並經常補充足夠的冷水和鹽分。

6. 應注意運動前後及每天的體重改變，如果體重大減或一直下降，要慎防發生「熱衰竭」現象。

7. 若出現頭痛、噁心、嘔吐、視力模糊、步態不穩、腹瀉、抽痙、抽搐、臉色蒼白、潮紅、暈倒、意識恍惚、昏迷、發冷、脈搏加快減弱、呼吸不順、非常虛弱等危險現象時，必須立刻停止運動，在陰涼處安靜休息，並迅速請醫護人員來治療，以免病情惡化。

8. 若能遵照以上的注意事項去預防，一定能大大地減少「熱病」的發生率及嚴重度。◆

