

夏日炎炎 6 大高危險族群慎防熱傷害！

資料來源：衛生福利部國民健康署

臺灣時序已進入炎熱的夏季型態，各地出現的高溫，讓民眾發生熱傷害的機會大幅增加，尤其是 6 大高危險族群，更應避免曝曬於高溫之下，並牢記預防熱傷害的三要訣：「保持涼爽、補充水分、提高警覺」。

6 大高危險族群

任何人都有可能發生熱傷害，尤其嬰幼童、65 歲以上的長者、慢性病患、服用藥物者、戶外工作者、運動員或密閉空間工作者及過重者等，容易因高溫而造成熱傷害：

一、嬰幼童：

因嬰幼童身體體溫調節系統尚未發展成熟，以及代謝率較高，而且必須依賴照顧者提供水分及調整所在環境溫度。

二、65 歲以上的長者：

因長者的排汗功能，對溫度轉變的適應能力、以及調節體內水份的機能不如年輕者迅速，尤其若患有心臟病、高血壓、糖尿病、中風等慢性疾病的長者，更要加倍小心。

三、慢性病患（如心臟病、高血壓、糖尿病或腎臟病等）：

慢性病患因散熱機能較差而不易排汗，對於環境的調節及應變能力較差。

四、服用藥物者：

服用某些藥物可能會增加熱傷害機率，如利尿劑會干擾水分及鹽份平衡；含有抗膽鹼激性藥劑如三環抗憂鬱劑、抗精神病藥劑等，會抑制流汗減少熱量散失，須特別注意防範熱傷害發生。

五、戶外工作者、運動員或密閉空間工作者：

戶外工作者及運動員直接暴露於陽光直射下，加上常忽略防曬、休息及補充水分而造成熱傷害；密閉空間工作者，因環境通風或散熱不良，人體產生熱的速度加快，造成體溫或體液來不及調節平衡而造成熱傷害。

六、過重者（身體質量指數 BMI ≥ 24 ）：

因脂肪極易產生熱量，且身體的皮下脂肪會阻隔熱量散熱，造成散熱面積下降，加上代謝而使產熱增加，將造成大量排汗而造成熱傷害。

預防熱傷害三要訣

一、保持涼爽：

- (一) 穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服。
- (二) 室內加裝遮光窗簾，避免陽光的直接照射，並關掉非必要的燈和電器設備，以避免產生更多的熱量。
- (三) 儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方；若家中沒有空調建議於高溫時至有空調設備的公共場所避暑。
- (四) 雇主應加強通風設施或採用空氣調節器，以隔離工作場所的高溫設施及提供散熱裝置，減少熱能散發到工作間。
- (五) 不論時間長短，絕不可將幼童單獨留在密閉、停泊的車內。



二、補充水分：

- (一) 不論活動程度如何，都應該隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，且養成每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。
- (二) 戶外工作者或運動者應每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c.c.）白開水，並避免菸酒。
- (三) 可吃適量蔬果，因蔬果含有較多水分。
- (四) 不可補充含酒精及大量糖份的飲料，以避免身體流失更多水分。
- (五) 避免喝太過冰冷的水，以避免胃不舒服。

三、提高警覺：

- (一) 檢查居家及工作場所空調相關設備，是否正常運作。
- (二) 於室內擺放溫度計，隨時監測室內溫度，避免室內溫度過高造成身體不適，並隨時注意氣象局發布的天氣預報，選擇氣溫較低的日期安排戶外活動。
- (三) 嬰幼童及長者應避免於上午 10 點至下午 2 點外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。
- (四) 戶外工作者、運動員或密閉空間工作者，應隨時留意自己及身邊同事的身體狀況，適當休息並補充水分。

- (五)為預防員工熱傷害，雇主應提供適宜的工作環境及相關防護、工作重新調整分配，並避免勞工每日在高溫場所工作時間超過六小時。
- (六)雇主應安排相關課程，使員工認識熱傷害的症狀，以強化預防熱傷害的行動。

提醒您當發現自己或親友身體疑似出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽搐、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、泡冷水、用水擦拭身體或搧風等）、提供加少許鹽的冷開水或電解質飲料，並以最快的速度就醫。

對抗熱傷害

想享受盛夏時光，
又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

**要定時喝！
不要等到口渴才喝。**

- ☑ 飲用室溫的水。
- ☑ 運動前2-3個小時喝水500cc。
- ☑ 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- ☑ 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- ☑ 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。

撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- ☑ 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- ☑ 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- ☑ 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- ☑ 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- ☑ 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- ☑ 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- ☑ 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。

學生事務處衛生保健組關心您~