

小偉是一位孝順的年輕人，小時候父母相繼因病離世，從小與祖母相依為命，就讀於夜間部，白天則靠付出勞力來賺錢，擔任的工作是辛苦且收入微薄的採蓮工作，以半工半讀方式，白天採野蓮、夜間上課學習課業。不料，時節入夏，艷陽高照，小偉賣力工作卻疏於補充水分，被發現昏倒在水池中，性命垂危。

上述故事是不久前才發生的新聞，一個年輕的生命，因為可以預防的原因而離開，多麼可惜。全球暖化日漸嚴重，夏日炎炎毒辣無比，不想只是待在家中補眠、想出外趴趴走的民眾，可真要特別小心中暑及熱衰竭！只要稍微留意，便可在擁抱陽光之餘，沒有後顧之憂！

當氣溫上升時，人體會有一套生理機制來因應，增加呼氣將血液加強運送到皮膚、產生汗液、然後蒸發而進行散熱。然而，當體溫升高至超過人體體溫調節所能負荷的程度時，體溫調節功能便會失效，進而產生熱疾病，也就是：熱痙攣、熱衰竭、以及最嚴重的熱中暑。此外，當環境的濕度變高時，也會造成汗水蒸散的速度降低、身體排熱變遲緩，發生熱疾病的危險也會上升。

一般來說，發生熱疾病的高危險族群包括：65 歲以上老人、嬰兒幼童、戶外工人、軍人、運動選手、肥胖、體能不佳、睡眠不足、長期飲酒、精神或心臟血管治療藥物使用者、糖尿病患者、或甲狀腺亢進患者。因此，有上述慢性疾病的民眾，可於門診回診時詢問醫療團隊，自己適合在夏日白天從事哪些活動。

熱痙攣是相對比較輕微的熱疾病，是因暴露在高溫或高濕度的環境下，體內的水分流失過多（流汗太多）及電解質不平衡，而造成的肌肉痙攣現象。熱衰竭也是因為高溫高濕度環境下，水分流失過多、補充不足，而發生了虛弱、頭痛、噁心、或是昏倒等症狀。

最嚴重的狀況則是熱中暑。長期處在高溫、高濕度的環境下，流汗過多、來不及補充水分，而導致中心體溫大於攝氏 40 度 C、皮膚乾燥紅熱、頭暈、精神異常、抽搐、休克、而有生命危險。發病後 2 小時，是關乎預後的黃金治療期，治療的延遲可能造成中樞神經系統及

多重器官的永久性傷害，甚至死亡。

若發生熱衰竭情形，應儘速將患者移至陰涼處、盡可能將患者身上多餘衣物除去、維持側躺姿勢（避免噎咳）、以冷水為患者潑灑或浸泡、吹強力風扇降溫、不斷地小量補充水分、並儘快聯絡 119 緊急救護系統，送往醫院救治。

而熱中暑的處理，除上述簡單可完成的處理，更需要儘快聯絡 119 急救系統，由專業的醫療人員給予靜脈注射輸液治療，儘速轉送至醫院，以爭取黃金治療時間。

看起來很嚇人，是吧？但預防勝於治療，若能事先做好一些預防措施，其實可以大大降低這些危險的發生。首先，認知上述危險因子，若為高危險族群，請儘量避免長時間在太陽直射曝曬的環境下，進行激烈或費力的活動，倘若真的需要從事這些活動，要特別注意環境通風是否良好、穿著透氣、輕便、寬鬆、且吸汗的衣物、戴寬緣的帽子遮陽、多增加休息的次數和時間、補充鹽分（可在飲用水中添加食鹽）、補充足夠水分（每小時 0.5~1 公升）、千萬不要等到口渴時才來喝水。能夠做到上述這些舉手之勞，就能讓我們在沒有後顧之憂的情況下，擁抱陽光、擁抱健康！

家庭醫學部住院醫師 郭嘉昇

家庭醫學部主治醫師 詹其峰