

### 中暑急救 5 步驟

1. 把患者移到陰涼地方。
  2. 脫掉患者身上多餘衣物，讓身體能夠散熱，保持呼吸暢順。
  3. 幫患者撥風、灑水；準備多條毛巾泡在冰水或冷水中，然後用濕毛巾擦身，幫助降溫，並用冰袋敷在腋窩及鼠蹊部。
  4. 若患者處於清醒狀態，讓其飲水或淡鹽水。
  5. 電召救護車送院急救。
- 注意事項：**
- × 在患者未完全回復清醒時，切勿讓其飲食，保持呼吸道暢通，避免窒息。
  - × 不要使用酒精為患者抹身降溫。
  - × 不宜大量倒水到患者身上，也要避開頸部，以免引發心臟病或中風。

### 掌心握冷水樽助散熱

除了多飲水，將雪凍了的瓶裝飲料握在手掌中，也有助降溫防中暑。神戶女子大學名譽教授平田耕造表示，雖然兩隻手掌的面積僅佔人體的5%，但因手掌上有可以調節體溫的動靜脈融合(AVA)血管，當帶有熱度的血液流過時，能夠透過手掌、心散熱。事實上，只要讓手掌暴露在空氣中就能夠散熱，如果用手掌接觸冰冷的東西，便能使手掌處的血液溫度降低，被冷卻的血液就會在體內循環，達到降溫兼預防中暑的效果。

京都先端科學大學棒球社參與了相關實驗，教練讓學生於訓練前用手掌握住一個具有1至2小時保冷效果的保冷劑後，才開始正式訓練。而在練習空檔，也不時讓學生握着保冷劑，搭配補充水分等方法，大幅降低學生在訓練過程中中暑的風險。平田耕造補充，盡量使用約攝氏15°C，即剛從雪櫃拿出後不久的物品，而非直接手握如冰塊等攝氏10°C以下物品，因為過度冷卻反而會使血管收縮，難以散熱。將手腳泡在裝滿水的臉盆中也是不錯的降溫方式。

炎夏高溫持續未息，政府宣傳片連日提醒市民多飲水以防中暑。不過，如何飲水飲得健康也有竅門，若在短時間內大量飲水，反而會導致「水中毒」，運動過後狂灌水更有機會釀成心肌梗塞。無論是水溫及分量也要拿捏得宜，才可「水到渠成」力抗熱浪來襲。

# 防中暑必讀 飲水要識補



### 每日補水 1.5 至 2 公升

水並非喝愈多愈好，若在短時間內喝下大量的水，更有可能導致低血鈉症。一天的飲水量應以人體流失水分量的70至80%為佳。成年人人體大約有60%是由水分組成，於夏季時分一天大約流失2.5公升左右的水分，因此應補水約1.5至2公升。若在高溫下運動，單是於運動期間補給水分並不足夠，而且人體無法一次吸收大量水分，故應在運動前便應先攝取足夠水分，避免體溫上升及心跳加速。每15至30分鐘休息補水，每次攝取量最多300毫升，並要慢慢喝下。理想的水溫應為較低於常溫的約15°C，不僅容易入口，也能較有效率的被身體吸收。過冷的冰水會令血管及毛孔收縮，降低散熱效果。

### 隱性脫水無症狀

醫學術上的中暑(heat stroke)，是身體散熱機制失去控制所導致的致死性熱病。在攝氏34°C、35°C以上的高溫中活動時，水分流失卻未能及時補充，造成身體脫水和缺乏電解質，促使身體散熱機制崩潰。常見的熱傷害包括較輕微的熱痙攣、熱衰竭及最嚴重的熱中暑。熱衰竭是中暑先兆，中心體溫會微幅提高但不會超過攝氏40°C，並會出現頭暈、大量出汗、皮膚濕冷、臉色蒼白、心跳加速、噁心嘔吐等徵狀，到了較嚴重的中暑情況，體溫調節便會失控，影響中樞神經系統。不過，要注意還有一種「隱性脫水」的中暑先兆，意指人體內的水分已經減少，卻尚未表現出脫水症狀，因此不易察覺，特別是長者對口渴不敏感，因此更要小心。

據對中暑深有研究的日本兵庫醫科大學特聘教授服部益治指出，受新冠疫情影響，人們缺乏運動導致肌肉衰減，無法充分發揮儲水功能；而且佩戴口罩也會令人難以察覺口渴，更加容易出現隱性脫水。若要及早知道是否出現隱性脫水風險，可嘗試捏一下手背，如果皮膚復元較慢，意味體內可能缺少水分。為避免因脫水造成中暑，服部教授建議無論是否覺得口渴，也要每隔一個小時喝一杯水，用餐亦需給身體補充水分，所以每天吃滿3餐也非常重要，同時也要注意水的溫度及分量。

### 中暑宜補充電解質

一旦中暑，患者通常會出現脫水現象，體內水分和鹽分失衡，致使不易排汗。此時，患者應立即補充0.1至0.2%的食鹽水，或含電解質的運動飲料，因光喝水最多只能改善一半脫水症狀，更要避免大量飲用冰品，否則會使血管收縮，無法順利排汗以降溫。而在大量流汗時，亦要一起補充水和電解質，與單純喝水比較，同時補充鹽分、糖和水分，在糖分的幫助下，可以更有效地將水分及電解質吸收帶入身體內。日本曾有實驗比較飲料的補水效率，結果顯示含有「葡萄糖、果糖的電解質飲料」優於「市售礦泉水」和「果糖為主體的電解質飲料」。除了運動飲料可補充電解質，亦可在1公升的飲用水中加入1至2克的食鹽和40克砂糖混合，但要注意只適合在運動、大量流汗時用作補充水分，日常並不建議飲用，以免攝入過多鹽分及糖分。

### 兒童建議每日飲水量

體重	公式	建議每日飲水量(舉例)
3.5至10公斤嬰兒	100ml × 體重(kg)	8公斤嬰兒 800ml
11至20公斤幼兒	50ml × (體重(kg)-10)+1000ml	15公斤幼兒 1250ml
20公斤以上兒童	20ml × (體重(kg)-20)+1500ml	25公斤兒童 1600ml

### BB使唔使飲水？

兒童因為體表面積佔身體比例較大，且新陳代謝效率比大人高，體內產熱較快，比成年人更容易中暑。不過，一歲前的嬰兒由於腎臟尚未發育完全，而且平常餵食的母乳或配方奶已有充足水分，幾乎不用額外補充水分。在一歲以後隨年紀增長，腸胃道、腎臟發育愈來愈成熟，可以隨體重增加每日飲水量。如孩子不愛喝水，也可從湯及水果、牛奶等飲食中攝取，保持應有水分。