**中暑病人之護理指導**

**10501審閱**

一、避開烈日。

二、多喝水或喝稀釋的電解質飲料。

三、適量補充鹽分。

四、避免酒精、咖啡因、勿抽煙。

五、從事戶外活動應放慢速度、慢慢適應氣溫的轉變。

六、過於炎熱時可以冷水沖淋頭部及頸部，可幫助散熱。

七、中暑可能在連續幾天內逐漸地虛脫，如有體重在數天內直線下降的情況，應加以留意。

八、戴帽子可減緩頭頸吸熱的速度。

九、勿打赤膊，以免吸收更多的輻射熱，通風的汗衫反而有消暑的作用。

十、選擇淺色的衣服，棉花及聚酯合成的衣物最為透氣。

十一、一旦中暑，請為病人降溫，將病人移到陰涼或有冷氣的地方，如果病人意識清楚，則給予補充水分，再以冷毛巾濕敷病人。

十二、重症昏迷病人，立即送醫院治療。

**祝您早日康復**

**※急診諮詢電話：04-23934191轉525434**

**國軍臺中總醫院急診室 關心您**