



中暑之護理指導



97.05 制定、100.05 1 修、112.09 2 修

- 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，避免以鹽錠劑補充鹽分。
- 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，如體重有在數天內直線下降，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、中暑的處理：
 - (一) 請盡速將中暑者移到陰涼的地方。
 - (二) 除去衣物及其他束縛物，用濕冷的衣物加以包裹，以濕毛巾擦拭，直到其體溫下降至 38°C。
 - (三) 如果中暑者意識清楚，則給予補充水分。
 - (四) 中暑者若已失去意識，則以側臥姿勢躺下，待體溫下降，改用乾衣物覆蓋，並使其充分休息。
 - (五) 重症昏迷病人，請立即送醫治療。

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