

附表五、常見熱疾病種類及處置原則表

熱疾病種類	成因	常見症狀	處置原則
熱中暑 (Heat stroke)	熱衰竭進一步惡化，引起中樞神經系統失調（包括體溫調節功能失常），加劇體溫升高，使細胞產生急性反應	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 體溫超過40°C ▪ 神經系統異常：行為異常、幻覺、意識模糊不清、精神混亂（分不清時間、地點和人物） ▪ 呼吸困難 ▪ 激動、焦慮 ▪ 昏迷、抽搐 ▪ 可能會無汗（皮膚乾燥發紅） 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 撥打119求救或自行送醫 在等待救援同時： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 移動人員至陰涼處並同時墊高頭部 ▪ 鬆開衣物並移除外衣 ▪ 意識清醒者可給予稀釋之電解質飲品或加少許鹽之冷開水（不可含酒精或咖啡因） ▪ 使用風扇吹以加速熱對流效應散熱 ▪ 可放置冰塊或保冷袋於病人頸部、腋窩、鼠蹊部等處加強散熱 ▪ 留在人員旁邊直到醫療人員抵達
熱衰竭 (Heat exhaustion)	大量出汗嚴重脫水，導致水分與鹽份缺乏所引起之血液循環衰竭，可視為「熱中暑」前期，易發生於年長、具高血壓或於熱環境工作者	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 身體溫度正常或微幅升高（低於40°C） ▪ 頭暈、頭痛 ▪ 噁心、嘔吐 ▪ 大量出汗、皮膚濕冷 ▪ 無力倦怠、臉色蒼白 ▪ 心跳加快 ▪ 姿勢性低血壓 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 移動人員至陰涼處躺下休息，並採取平躺腳抬高姿勢 ▪ 移除不必要衣物，包括鞋子和襪子 ▪ 給予充足水分或其他清涼飲品 ▪ 使用冷敷墊或冰袋，或以冷水清洗頭部、臉部及頸部方式降溫 ▪ 若症狀惡化或短時間沒有改善，則將人員送醫進行醫療評估或處理
熱暈厥 (Heat syncope)	因血管擴張，水分流失，血管舒縮失調，造成姿勢性低血壓引發，於	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 體溫與平時相同 ▪ 昏厥（持續時間短） ▪ 頭暈 ▪ 長時間站立或從 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 移動人員至陰涼處休息 ▪ 放鬆或解開身上衣物並把腳抬高。 ▪ 通常意識短時間就會恢復，待恢復後即可給予

熱疾病種類	成因	常見症狀	處置原則
	年長者最為常見	坐姿或臥姿起立會產生輕度頭痛	<p>飲水及鹽分或其他電解質補充液。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 若體溫持續上升、嘔吐、或意識持續不清，則立即送醫。
熱水腫 (Heat edema)	肢體皮下血管擴張，組織間液積聚於四肢引起手腳腫脹，一般暴露在熱環境後數天內發生。	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 手腳水腫 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 通常幾天內會自然消失，不需特別治療，但可能遲至6週才消失 ▪ 可以腳部抬高及穿彈性襪等方式，幫助組織液回流
熱痙攣 (Heat cramp)	當身體運動量過大、大量流失鹽分，造成電解質不平衡	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 身體溫度正常或輕度上升 ▪ 流汗 ▪ 肢體肌肉呈現局部抽筋現象 ▪ 通常發生在腹部、手臂或腿部 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 使人員於陰涼處休息 ▪ 使人員補充水分及鹽分或清涼飲品 ▪ 如果人員有心臟疾病、低鈉飲食或熱痙攣沒有在短時間內消退者，則尋求醫療協助
熱疹 (Heat rash)	在炎熱潮濕天氣下因過度出汗引起之皮膚刺激	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 皮膚出現紅色腫塊 ▪ 外觀似紅色水泡或疱疹 ▪ 經常出現於頸部、上胸部或皮膚皺摺處 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 人員盡可能在涼爽且低濕環境工作 ▪ 使起疹子部位保持乾燥 ▪ 可施加痱子粉增加舒適度

備註：相關資訊可參考衛生福利部國民健康署網站 (<https://www.hpa.gov.tw/>) 預防熱傷害衛教傳播專區