

中暑

山藝科持續訓練資料

致命熱病 - 中暑

- 每年夏天，都有人因行山

中暑

死亡！



兩批健行山熱死
下西貢山兩百人呼救



33°C 酷熱行山兩人暈倒

較易患上熱病人士

- 糖尿病
- 肥胖
- 年長
- 體能狀態不佳
- 未適應炎熱天氣
- 正在發燒




中暑成因

- 環境：**氣溫熱+濕度高**
- 人物：
 - 體力消耗
 - 抗曬不足
 - 降溫不足
 - 補水不足
- 當降溫不及體溫上升快，導致...
- 體溫過高，令腦部體溫調節中樞功能失效



中暑徵狀

- 皮膚**乾熱、潮紅**
- 頭痛、口渴及噁心
- 呼吸淺速，脈搏強而快
- 體溫高 (40度以上)
- 神智不清，不省人事



中暑主要徵狀

- 點解**乾熱潮紅**？
- 當身體熱.....
- 腦內體溫調節中樞指令身體出汗降溫.....
- 當降溫不及體溫上升快.....
- 體溫過高.....
- 體溫調節中樞「失靈」不再發出汗指令，體溫持續上升 >>> **乾熱潮紅！**

中暑處理

- 移到陰涼地方或設置遮蔭
- 盡快降溫
 - 用凍水濕毛巾敷在頭部及大血管位置
 - 凍水抹身及扇涼
 - 如有水源，可用大量凍水淋身降溫
- 監察ABC
- 清醒 — 半臥休息
- 昏迷 — 復原臥式
- 盡速送院



中暑...預防勝於治療(1)

- 身體適應
 - 炎夏初期活動要較輕鬆，讓身體漸漸適應炎熱氣溫
- 適當休息
 - 有助降溫
- 防曬保護
 - 助抗升溫



中暑...預防勝於治療(2)

- 噴灑水霧
 - 非常助降溫
- 補充水份
 - 助降溫
 - 抗升溫



中暑...預防勝於治療(3)

- 酷熱天氣警告生效盡量避免進行戶外活動；
- 如必須進行戶外活動，留意溫度與相對濕度，可參考**酷熱指數**內的建議。



酷熱指數

(由美國 National Weather Service 提出)

- 此指數表示在高溫及潮濕的環境下人感覺到的真正溫度；
- 在日照下的酷熱指數會較表中之數值高出 8 度

相對濕度	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
28	28.2	28.6	29.1	29.7	30.2	30.9	31.6	32.3	33.1	33.9	34.7
29	29.5	30.1	30.8	31.6	32.5	33.4	34.4	35.5	36.7	37.9	39.3
30	31.0	31.9	32.8	33.9	35.0	36.3	37.7	39.1	40.7	42.4	44.2
31	31.9	32.9	33.9	35.1	36.4	37.9	39.4	41.1	42.9	44.8	46.8
32	33.8	35.0	36.3	37.8	39.4	41.2	43.2	45.3	47.5	49.9	52.4
33	35.8	37.3	39.0	40.8	42.8	44.9	47.3	49.8	52.5	55.4	58.4
34	38.2	39.9	41.9	44.0	46.4	49.0	51.7	54.7	57.9	61.3	64.8
35	40.7	42.7	45.1	47.6	50.3	53.3	56.5	60.0	63.7	67.6	71.7
36	42.0	44.3	46.7	49.5	52.4	55.6	59.1	62.8	66.7	70.9	75.3
37	44.9	47.5	50.3	53.4	56.8	60.5	64.4	68.6	73.1	77.8	82.8
38	48.0	50.9	54.2	57.7	61.5	65.7	70.1	74.8	79.8	85.1	90.7
39	51.3	54.6	58.3	62.3	66.6	71.2	76.1	81.4	87.0	92.9	99.1

>30 加倍小心 · >40 危險 · >55 非常危險

聲明

- 以上內容只供參考，處理中暑患者時，請依照閣下急救證書簽發機構所述的方式處理；
- 如因不適當處理而導致醫療事故，中國香港登山及攀登總會及本資料的製作小組恕不負責。