

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
熱疹 (Heat rash)	在炎熱潮濕天氣下因過度出汗引起之皮膚刺激	- 皮膚出現紅色腫塊 - 外觀似紅色水泡 - 經常出現於頸部、上胸部或皮膚皺摺處	- 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
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	手腳水腫	- 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	- 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	- 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，於年長者最為常見	- 體溫與平時相同 - 昏厥（持續時間短） - 頭暈 - 長時間站立或從坐姿或臥姿起立會產生輕度頭痛	- 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，待恢復後即可給予飲水及鹽分或其他電解質補充液 - 若體溫持續上升、嘔吐、或意識持續不清，則立即送醫
熱衰竭 (Heat exhaustion)	大量出汗嚴重脫水，導致水分與鹽份缺乏	身體溫度正常或微幅升高（低於40°C）	移動人員至陰涼處躺下休息，並採取平躺腳抬高姿勢

熱疾病種類	成因	常見症狀	處置原則
	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	- 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	- 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	- 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）	- 撥打119求救或自行送醫 - 在等待救援同時： - 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
橫紋肌溶解症 (Rhabdomyolysis)	因遭受過度熱暴露以及體能耗竭，骨骼肌（橫紋肌）發生快速分解、破裂、與肌肉死亡。當肌肉組織死亡時，	- 肌肉痙攣與疼痛 - 尿液呈異常暗色（茶或可樂的顏色） - 虛弱 - 無力活動	- 立刻停止活動 - 使人員補充水分 - 立即就近接受醫療照護 - 就醫時說明勞工熱暴露及症狀，以利針對橫紋肌溶解症進行血液檢查（肌氨酸激

熱疾病種類	成因	常見症狀	處置原則
	電解質與蛋白質進入血流，可引起心律不整、痙攣、與腎臟損傷		酶；creatine kinase)

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