

### 第二十三課 急救原則，野外常見傷患的初步處理（三）

#### 熱衰竭、中暑、輕度體溫過低

遠足時，我們的身體往往會受天氣影響而產生不適。

#### 中暑

當環境溫度高，而人體無法籍出汗調節體溫時，便會中暑。患者會感到熱、暈眩、不安寧、甚至不醒人事。體溫可能升上 40C 以上。皮膚乾燥而泛紅，呼吸和脈搏加速，嚴重者會休克，應盡快降低患者的體溫，可以水弄濕患者頭部及身體，再扇涼以降溫，如必要時可用浸水、敷濕衣物及風吹等方法，能幫助患者迅速降低體溫，直至症狀消失為止。無論患者有否好轉，都必須尋求醫療援助。

#### 熱衰竭

當身體過熱時，亦可能會引致熱衰竭。通常是在炎熱潮濕的天氣下運動，而又未能補充所流失的水份和鹽份時發生。患者體力衰竭、頭痛、暈眩及惡心、可能肌肉抽筋、面色蒼白、皮膚濕冷、呼吸和脈搏快而淺弱，而體溫則可能正常或下降。

讓患者躺在陰涼處，脫除衣物，雙足翹起，若患者是清醒，可給予流質飲品，不要讓人群阻礙空氣流通，繼續補充水份及馬上求救，以便及早治理。如果患者大量流汗、抽筋，可在水中加鹽，大約每半公升水可加半茶匙鹽。

#### 輕度體溫過低

身處寒冷的地方又沒有足夠的衣服，以致體溫下降，久了甚至會致命，稱為體溫過低。即使在夏天，因突然而來的寒雨或暴雨，致氣溫急降，也容易引致暴寒。

暴寒的徵象：疲倦、無精打采、皮膚冰冷、步履不穩、發抖、肌肉痙攣、口齒不清、產生幻覺等。

找地方躲避風雨。迅速更換濕衣服。用衣服或維生袋、睡袋把頭、面、頸和身體包裹以保暖。以熱飲及高熱量食物，保持體溫。