探索時事科學

文・圖片提供／胡長霖（工業技術研究院生醫與醫材研究所專案經理）

全臺烤番薯 小心熱傷害上身

盛夏時節，臺灣各地午後溫度飆升，躲在騎樓的行人說：「天氣太熱，快變成烤番薯了！」酷暑不僅令人悶熱難耐，還增加熱傷害發生的風險。

世界衛生組織（WHO）報告指出，全球每年約有五十萬人因高溫導致死亡。

人體像發電機

人體就像一部持續運轉的發電機，時刻產生熱量。正常情況下，身體藉由一套精密的體溫調節系統，將體溫維持在約攝氏三十六點五度到三十七點五度間。

體溫升高時，大腦中的下視丘像智慧恆溫器，啟動散熱機制，讓皮膚血管擴張，將體內熱量帶到皮膚表面散發，同時透過流汗蒸發及呼吸加速，幫助降溫。不過，當外界環境過於炎熱，人體的散熱能力就受限。

如果身體產生的熱能超過散熱速度，不斷累積，使體溫異常升高，導致體溫調節失衡，產生的健康問題，一律統稱為「熱傷害」。

熱傷害分四種

熱傷害依嚴重程度可分為熱痙攣、熱暈厥、熱衰竭及熱中暑。

熱痙攣是因為大量流汗造成水分與電解質流失，引起肌肉抽筋。熱暈厥則是因血管擴張及血液回流不足，導致短暫昏倒。

熱衰竭是較常見的熱傷害，患者經常出現頭暈、頭痛、惡心、心跳加快、大量流汗，以及全身無力等症狀。

值得注意的是許多人常說：「今天太熱，我中暑了！」其實大多數情況並不是熱中暑，而是熱衰竭或熱暈厥等較輕微的熱傷害。休息、補充水分及適當降溫後，多數人能逐漸恢復。

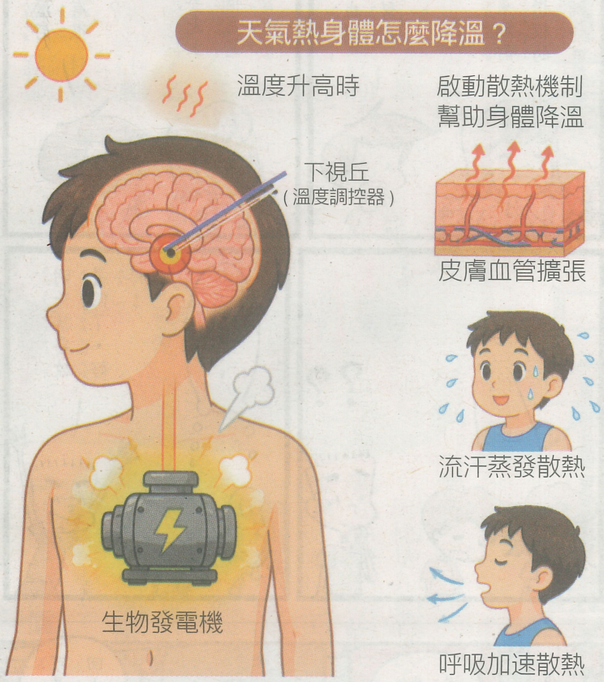
熱中暑則是所有熱傷害中最嚴重的，患者核心體溫通常超過攝氏四十度，並伴隨意識不清、抽搐、行為異常，以及昏迷等神經系統症狀；嚴重的話，甚至造成多重器官衰竭及死亡，因此被視為醫療急症，須立刻送醫。

預防熱傷害的關鍵是避免高溫曝晒、適時補充水分及做好防晒措施。外出時應穿透氣衣物、戴帽子或撐陽傘，並養成主動喝水的習慣。

避免在炎熱時段長時間停留戶外，隨時留意身體發出的警訊，才能有效降低熱傷害發生的風險。

注意求救訊號

天氣太熱，身體會提前發出求救訊號，例如頭暈、頭痛、惡心、心跳加快或感到特別疲倦。如果遇到這種情況，千萬別硬撐，趕快找陰涼的地方坐下休息，喝水，讓身體有機會降溫。

萬一症狀持續惡化，甚至出現意識不清或昏倒，就得儘快送醫，以免小問題演變成大麻煩。

極端高溫日益頻繁，認識熱傷害，做好預防措施，就能降低受傷風險，安心過暑假。