



中暑病人之護理指導

11209 審閱

- 一、避開烈日。
- 二、多喝水或喝稀釋的電解質飲料。
- 三、適量補充鹽分。
- 四、避免酒精、咖啡因、勿抽煙。
- 五、從事戶外活動應放慢速度，慢慢適應氣溫的轉變。
- 六、過於炎熱時可以冷水沖淋頭部及頸部，可幫助散熱。
- 七、中暑可能在連續幾天內逐漸地虛脫，如體重有在數天內直線下降，應加以留意。
- 八、戴帽子可減緩頭頸吸熱的速度。
- 九、勿打赤膊，以免吸收更多的輻射熱，通風的汗衫反而有消暑的作用。
- 十、選擇淺色的衣服，棉花及聚酯合成的衣物最為透氣。
- 十一、一旦中暑，請為病人降溫，將病人移到陰涼或有冷氣的地方，如果病人意識清楚，則給予補充水分，再以冷毛巾濕敷病人。
- 十二、重症昏迷病人，請立即送醫治療。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-23934191 轉 525434

國軍臺中總醫院急診室 關心您