

初級救護與自救

湖西分隊

隊員：洪瑞澤

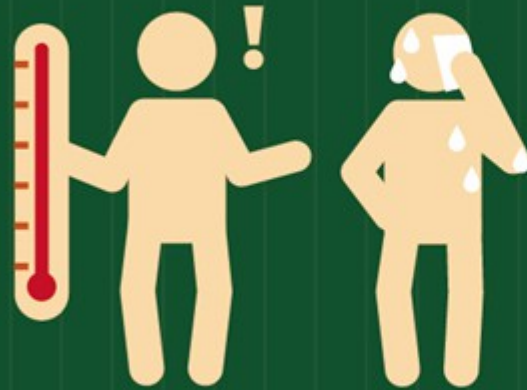
熱傷害



資料來源 : <https://health99.hpa.gov.tw/material/3293>

什麼是熱傷害？

↑ ↑
36°C



面對高溫環境，身體無法正
常調節而出現的不適反應
即為**熱傷害**。

熱傷害的程度與種類？

微 熱痙攣



電解質流失
肌肉抽痛

輕 熱暈厥



腦血流不足
暫時性暈厥

中 熱衰竭



頭暈、頭痛、大量出汗
、全身無力、臉色蒼白
、說話喘

重 熱中暑



體溫超過40度
嚴重熱衰竭症狀

熱中暑最危險！死亡率達**30%**以上，若無緊急處理可能引發休克、多重器官衰竭等致命併發症。

熱中暑的嚴重性？



熱衰竭

病人處於高溫環境或是劇烈運動後，導致身體的水分與鹽分喪失，產生不適的症狀。體溫常會上升到38至40°C，但少見神經學症狀。



中暑

- ☀ 中暑為熱急症中最嚴重的疾病，死亡率可達30至80%。早期診斷及降溫是影響治療結果的重要關鍵。
- ☀ 典型的中暑臨床診斷為體溫超過40°C合併中樞神經症狀(如譫妄、抽搐、昏迷)；皮膚常為乾熱無汗，但並非出現在所有中暑個案中。
- ☀ 有高溫環境或劇烈運動等熱壓力接觸病史是重要的診斷依據。
- ☀ 診斷中暑須排除感染症、中樞神經系統疾病、內分泌異常、或藥物中毒的可能。

那些人容易受到熱傷害？

熱

老弱婦孺

65歲以上長者、嬰兒及
幼童、孕期婦女



熱

劇烈運動與勞動

戶外工作者、高溫環境
工作者、運動員



熱

病人

慢性疾病、代謝疾病、
精神疾病



熱

身體散熱功能低者

先天汗腺不發達者、
生活無法自理者、肥胖者



如何預防熱傷害？

撇步1 多喝白開水

**要定時喝！
不要等到口渴才喝。**

-  飲用室溫的水。
-  運動前2-3個小時喝水500cc。
-  運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
-  不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
-  醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。

撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

-  選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
-  戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
-  避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
-  濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

-  穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
-  戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
-  穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。



待在室內也會中暑？

- 因為空氣不流動，散熱速度下降，產熱速度大過於散熱速度，空間內的熱能無法排出，導致環境溫度不斷升高。



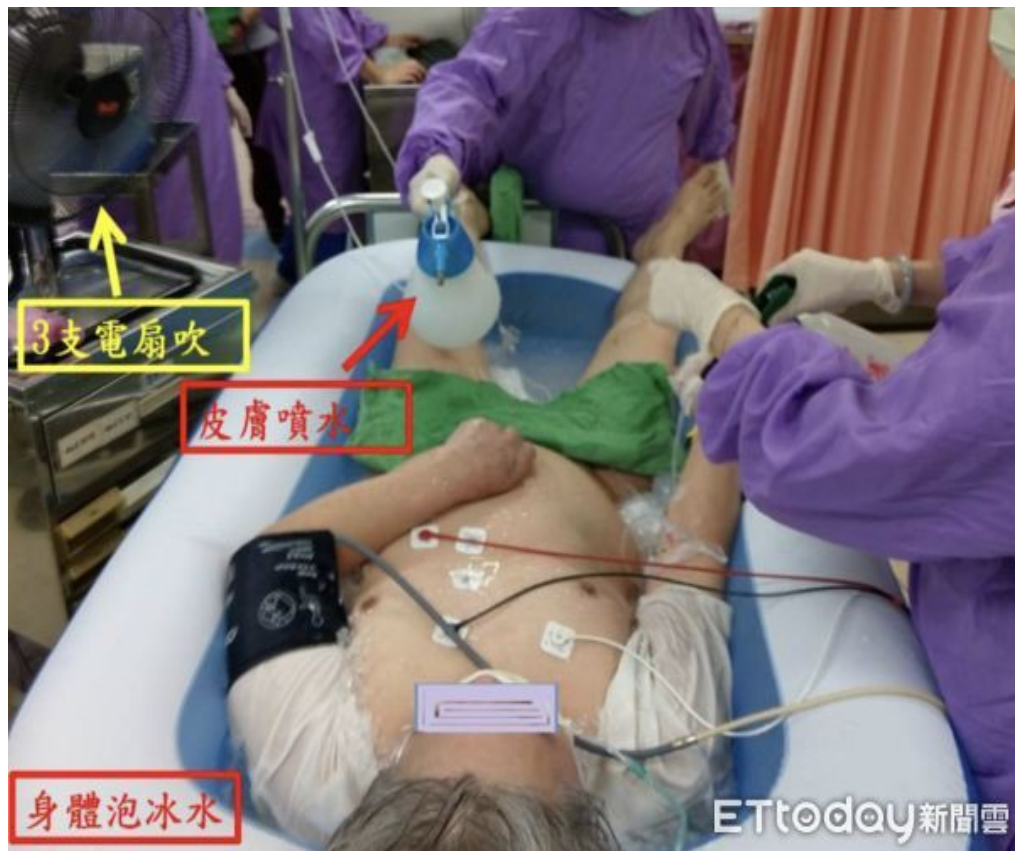
- 在車輛停止時，就如同一個密閉的烤箱，車子經過高照的艷陽直射，車內又無通風，沒有對流的空氣造成車內溫度不斷上升。



遇到熱傷害怎麼處理？



降溫



- 資料來源 <https://health.ettoday.net/news/2535636>

7/10/24

CPR&AED



CPR/AED急救術

鏈之命生



美國心臟醫學會 2020 年指引

叫叫壓電（確認意識）

輕拍肩膀，
叫“先生！先生！”
（或小姐！小姐！）
你怎麼了？



意識分四級：

1. 意識清醒
2. 對叫有反應
3. 對痛有反應
4. 意識昏迷（沒有意識）

疼痛刺激



◎ 有沒有移動肢體

◎ 沒有發出聲音

◎ 沒有眨眼等動作

叫叫壓電（叫身旁的人趕緊撥打 119，並請他尋找 AED 並拿來）



評估呼吸



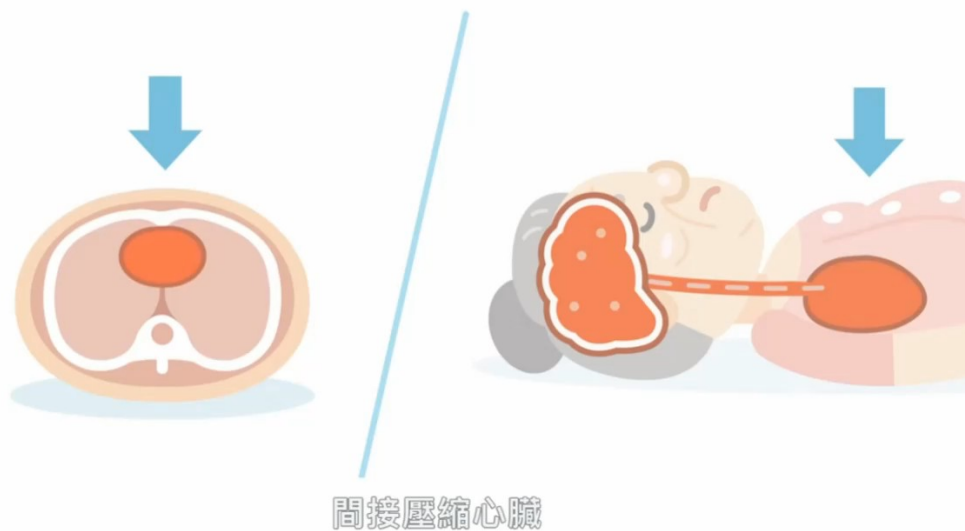
也可能請你把手放在病患的胸腹部之間

資料來源：安妮怎麼了



訂閱

叫叫壓電 (CPR)



CPR心肺復甦術

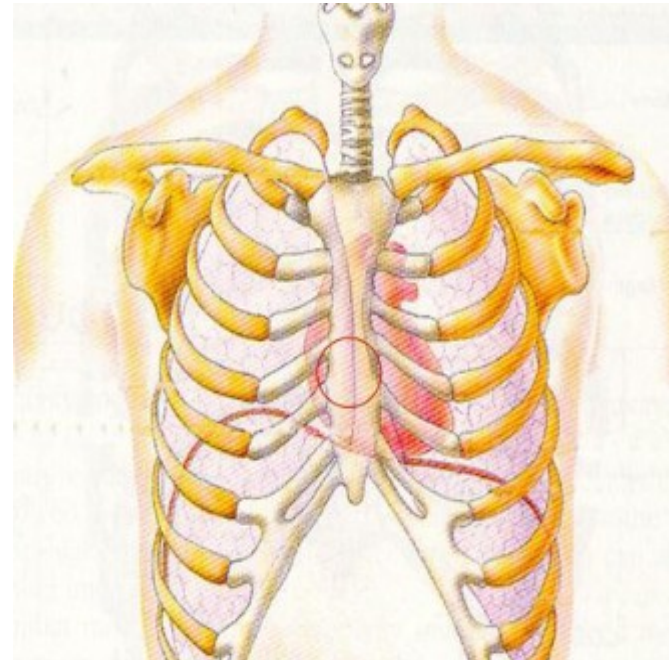
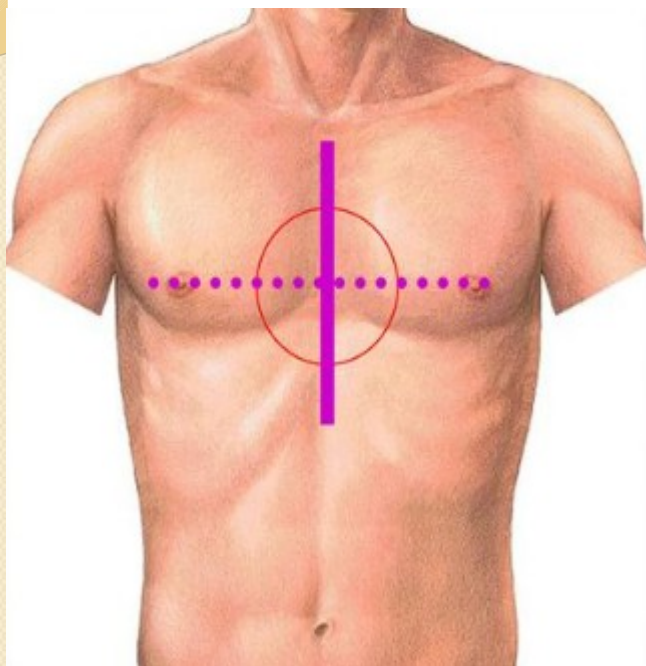
Cardio Pulmonary Resuscitation

- ◎ 當呼吸及心跳停止後，體內氧氣開始被身體內的器官 及大腦組織逐漸消耗。
- ◎ 腦部在缺氧 4 一 6 分鐘後開始受損，超過 10 分鐘沒有接受急救則會造成腦死。
- ◎ 幫助心臟將血液打到重要器官和大腦，避免大腦缺氧造成腦死或腦傷。

跪在患者身側，膝蓋盡量靠近患者，雙膝打開與肩同寬



掌根壓胸椎

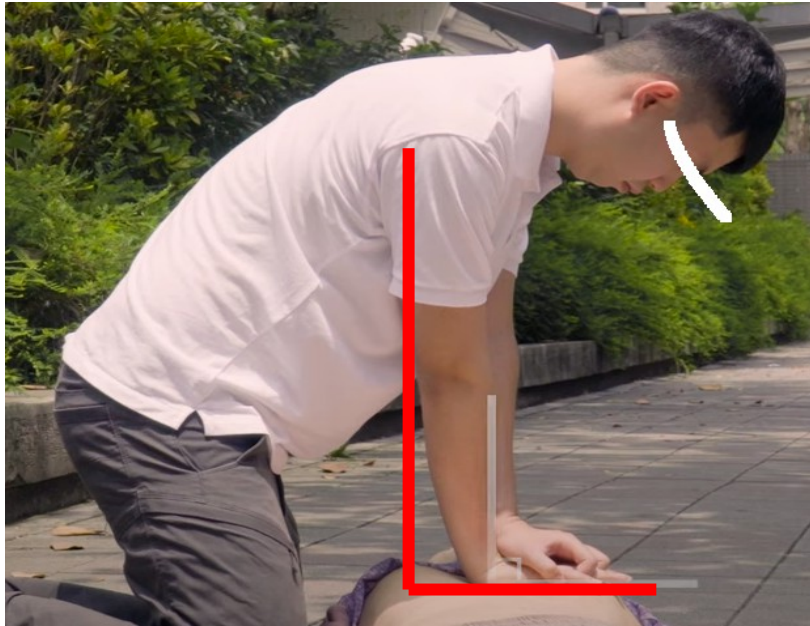


雙手手指扣住交疊



手臂打直





電壓急救 (AED)

- ◎ 壓下電擊鈕
- ◎ 確認無人接觸病患
- ◎ 依指示給予電擊



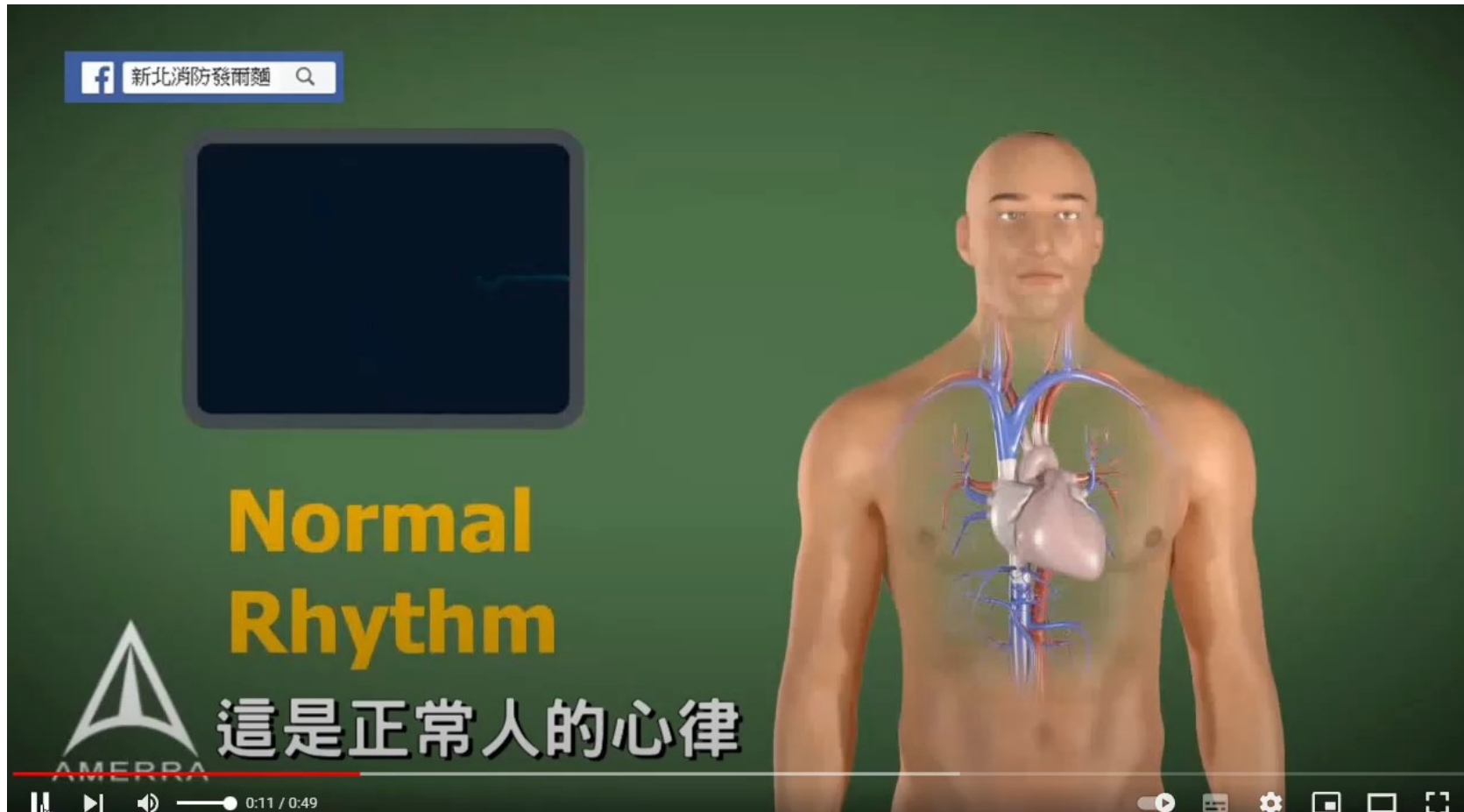
何謂 AED ？

Automated External Defibrillator
自動體外心臟除顫器

- ◎ 輕巧、可攜式、操作簡單。
- ◎ 俗稱傻瓜電擊器。
- ◎ 特別設計給非醫護人員使用於心臟驟
停突發事件的急救上。



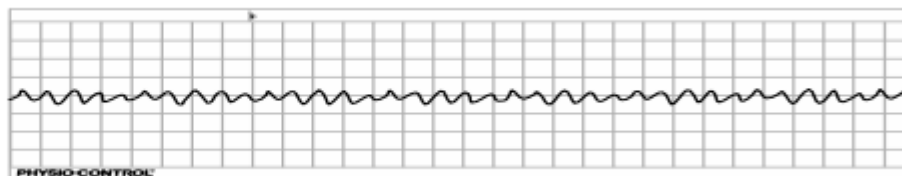
心臟跳動與AED除顫



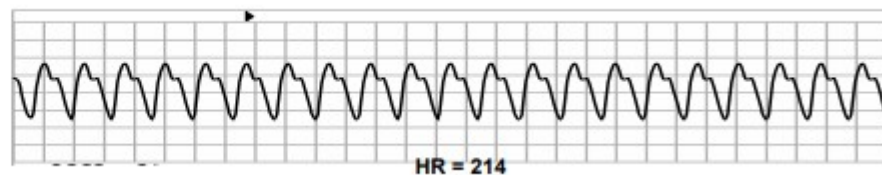
資料來源：新北市消防局

需要電擊的心律

– 心室纖維性顫動 (VF)



– 心室頻脈 (VT)



每延後一分鐘，電擊成功率減少 7-10%

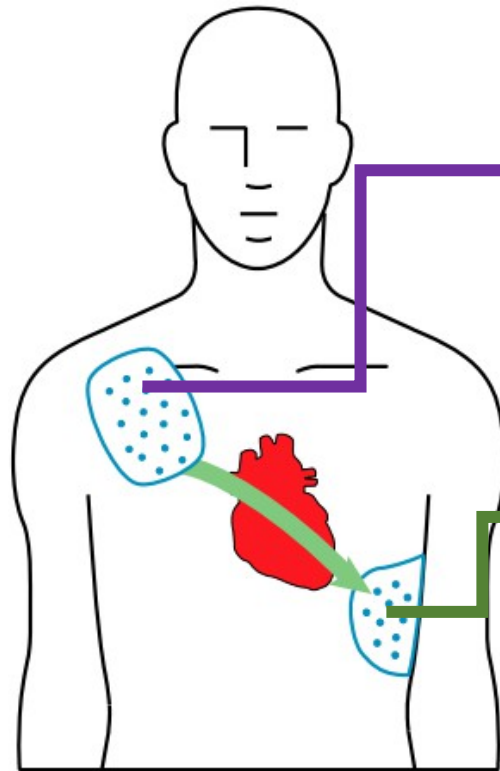
AED 的操作

— 開貼插（打開電源）



AED 的操作

一 開貼插（貼上貼片）



右側電擊片

胸骨右側。

介於頸骨下與右乳頭上方。

左側電擊片

左乳頭左外側，電擊片上緣要距離左腋窩下約 10-15 公分左右。

AED 的操作

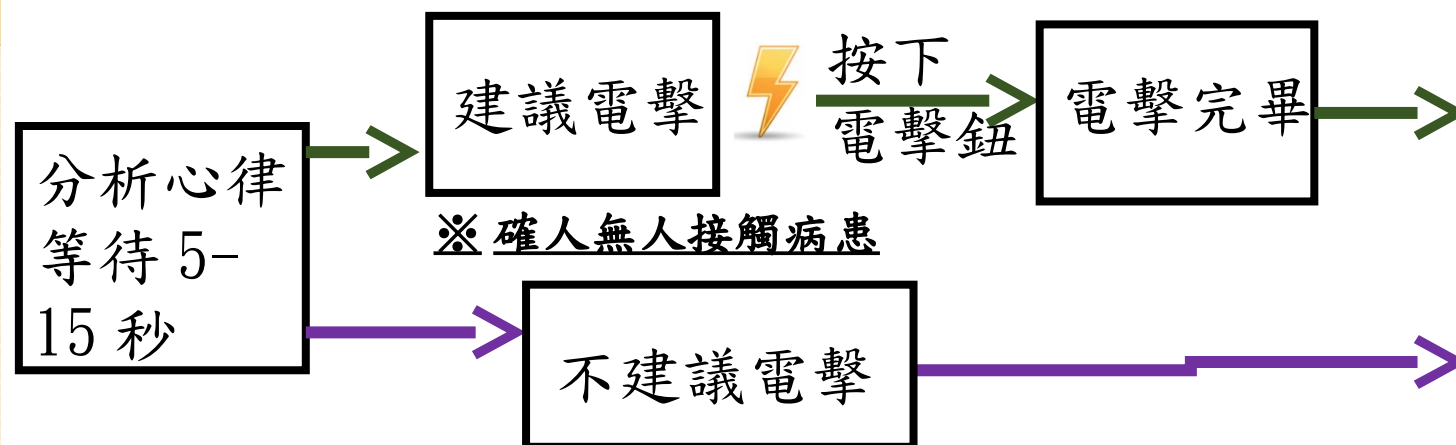
- 一 開貼**插**（插上導線插座）



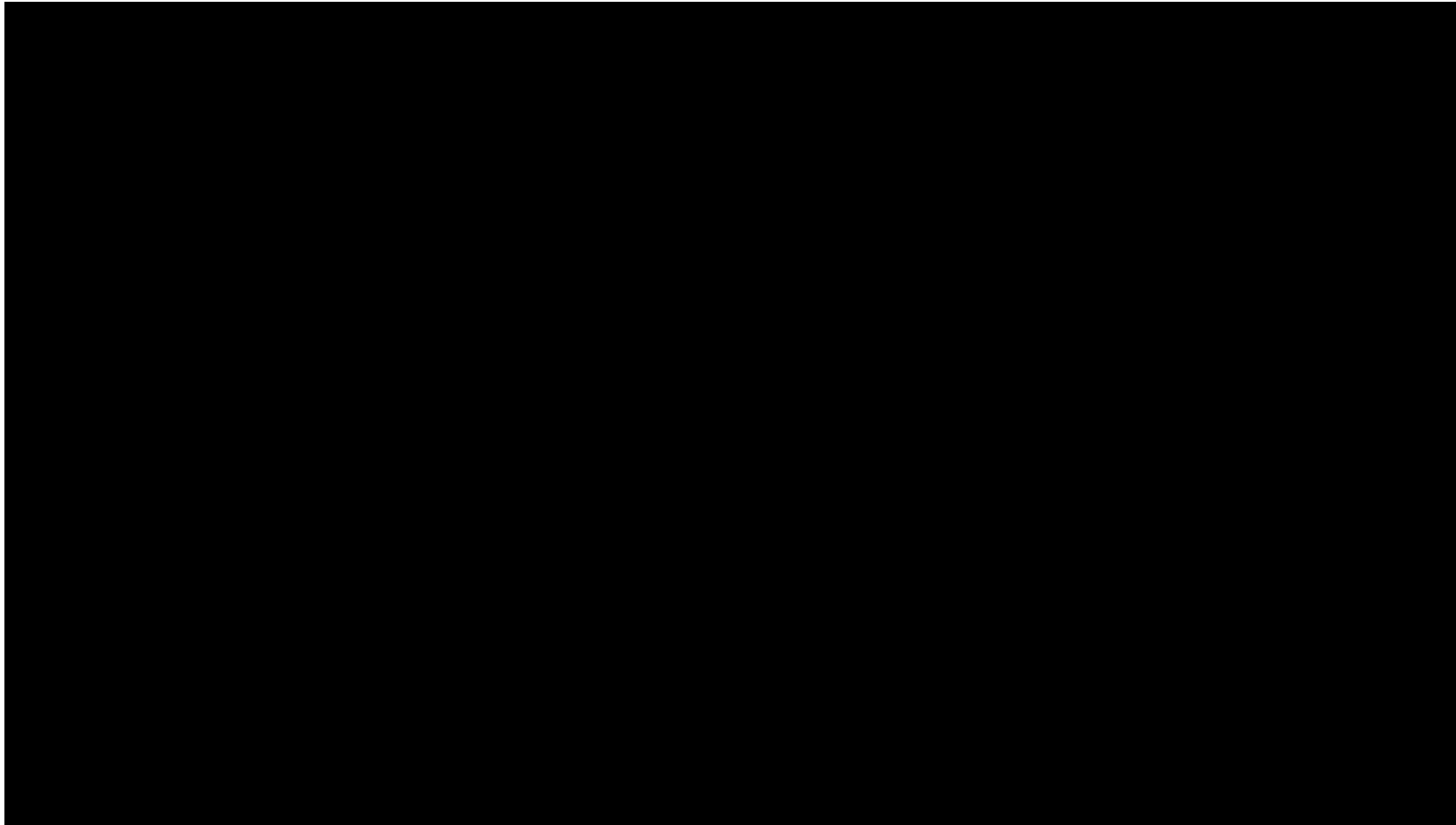
分析病患心律

- ◎ 離開傷患，避免干擾
- ◎ 禁止移動傷患
- ◎ 花費 5-15 秒

繼續 CPR



AED操作時, 請不要隨意靠近



相關法條

- ✦ **刑法第 24 條**：因避免自己或他人生命、身體、自由、財產之緊急危難而出於不得已之行為，不罰。但避難行為過當者，得減輕或免除其刑。
- ✦ **民法第 150 條第 1 項**：因避免自己或他人生命、身體、自由或財產上急迫之危險所為之行為，不負損害賠償之責。但以避免危險所必要，並未逾越危險所能致之損害程度者為限。
- ✦ **緊急醫療救護法第 14-2 條第 1 項**：救護人員以外之人，為免除他人生命之急迫危險，使用緊急救護設備或施予急救措施者，適用民法、刑法緊急避難免責之規定。



簡報結束