

中暑：

〔定義〕

因身體長期暴露於高溫下，體溫調節功能發生障礙，無法控制體溫，汗腺失去排汗功能也致身體不能散熱。

〔症狀〕

體溫上升(超過 40 度 C 以上)、臉色潮紅、皮膚乾燥、脈搏快而強、頭痛、噁心、全身無力、嚴重可能失去知覺。

〔護理要點〕

1. 將患者移至陰涼處，鬆開衣物，墊高頭肩部、保持環境安寧。
2. 以溫毛巾等(38-40 度 C)拍拭身體，使體溫降至 38 度 C，脈搏每分鐘 100 次以下，注意體溫變化和排尿情形。
3. 若意識清醒時，宜多補充水分或生理食鹽水。
4. 若失去知覺，應維持呼吸道通暢，必要時予氧氣吸入。

〔送醫條件〕

1. 經處理後，體溫仍無法降到正常者。
2. 數分鐘後知覺未恢復或恢復不完全者。
3. 合併尿量減少、頸部僵硬、眼球位置異常、呼吸異常、痙攣、血壓急遽變化、手腳不自主振抖者。

〔預防〕

1. 儘量避免直接暴露於陽光下。
2. 天氣炎熱食，出外要帶草帽或撐傘，穿著淡顏色衣物。
3. 出汗太多時，應補充水份，如生理食鹽水或運動飲料。

流鼻血：

〔定義〕

過度刺激鼻黏膜或感染造成。

〔症狀〕

鼻部疼痛，腫脹不適，血液流至喉嚨，而咳出或吐出血液。

〔護理點〕

1. 讓患者坐下並向前傾，以免血液或血塊阻塞呼吸道。
2. 捏住鼻樑兩側無骨處，約 15 分鐘，再慢慢放鬆，以達止血目的，血液流至喉嚨時，將其咳出或吐出，不要吞入食道。

3. 用冷毛巾或冰敷，以協助血管收縮。
4. 止血後，勿再刺激鼻部或擤鼻涕。
5. 經處理後，仍無法止血，應送醫診治。