

# 成人急救

脱水、晒伤、热衰竭、中暑的处理



*Adult First Aid for Dehydration, Sunburn,  
Heat exhaustion and Heatstroke*

## 免责声明

---

本手册所有信息仅供参考，不做个别诊断、用药和使用的根据。本手册致力于提供正确、完整的健康资讯，但不保证信息的正确性和完整性，且不对因信息的不正确或遗漏导致的任何损失或损害承担责任。本站所提供的任何医药资讯，仅供参考，不能替代医生和其他医务人员的建议，如自行使用本手册资料发生偏差，手册编制及发行方概不负责，亦不负任何法律责任。

凡以任何方式直接、间接使用本手册资料者，视为自愿接受本声明的有关约束。

## 分册目标

---

本册根据国际急救指南相关内容制定。学员通过本册之学习将初步了解诸如脱水、晒伤、热衰竭以及中暑等高温所致急症的正确处理方法。具体内容如下：

- 脱水介绍、识别、救援目标、救援流程。
- 晒伤介绍、识别、救援目标、救援流程、注意事项。
- 热衰竭介绍、识别、救援目标、救援流程。
- 中暑介绍、识别、救援目标、救援流程、注意事项。

## 分册目录

---

脱水	-----	1
晒伤	-----	3
热衰竭	----	5
中暑	-----	7

## 脱水

当大量液体从身体中流失，没有补充足够的体液时会发生脱水。流失体液达到地中的1%时就会引起脱水，炎热天气下进行锻炼期间会流失2%–6%的体液，而人日均液体摄入量为2.5升。体液流失后要及时补充。除了水分，身体必需的盐分也会随着汗液的蒸发而流失。

脱水主要是体育运动后大量出汗的结果，特别是热天。长时间暴露在太阳下，或者热及潮湿的环境中；发烧时因体温的升高出汗；严重的腹泻和呕吐。小儿、老人或那些做长时间运动的人尤其危险。严重脱水时因为身体盐分流失会导致肌肉痉挛，如果不及时处理，脱水可引起中暑。

急救的目的是通过口服或摄入生理盐水的方法补充丢失的水分和盐分。水分通常比较容易补足，而口服补液可以帮助补充流失的盐分。

## 脱水的识别

- 口干、眼干。
- 嘴唇干或开裂。
- 头痛。
- 眩晕及昏乱
- 尿液颜色加深
- 尿量减少
- 肌肉痉挛
- 婴儿和儿童皮肤苍白，眼睛凹陷。
- 新生儿头部囟门凹陷。

## 脱水救援目标

---

补充身体丢失的水分和盐分

## 脱水救援流程

---

- ▶ 安抚伤员，帮助其坐下。
- ▶ 给伤员补充大量液体。水分通常容易补充，盐分可通过口服补液方法解决。
- ▶ 如果伤员肌肉筋挛，伸展并按摩受影响的肌肉，并建议伤员休息
- ▶ 观察并记录伤员的情况，如果没有好转，立即寻求专业医疗建议。

## 晒伤

---

过度暴露于太阳或太阳灯下都能导致晒伤。在高海拔处晒伤甚至可以发生在夏季的阴天或雪天。一些药物能引起皮肤对日光的严重过敏。暴露于射线下引起的晒伤比较少见。

晒伤可通过待在阴凉处、穿防护服、定期使用高效遮光屏进行防护。大部分晒伤是浅表伤；严重情况下，皮肤呈现红色、起水疱。此外，伤员可能会热衰竭或中暑。

## 晒伤的识别

---

- 皮肤红肿。
- 晒伤部位疼痛。
- 晒伤后期皮肤起疱。

## 晒伤救援目标

---

尽快将伤员搬运至阴凉的地方。  
减轻不适和疼痛感。

## 晒伤注意事项

---

如发生大面积水疱，或其它皮肤损伤，请及时寻求医疗救助。

## 晒伤救援流程

---

- ▶ 用浅色衣物或毛巾覆盖在伤员皮肤上，帮助伤员转移至阴凉处。可以的话，进入室内。
- ▶ 鼓励伤员多喝凉水，用冷水快速擦拭晒伤处皮肤。如面积较大，可将伤员受伤部位浸泡在冷水中，并持续10分钟左右。
- ▶ 如果轻微晒伤，可用炉甘石或防晒霜缓解症状。建议伤员待在室内或阴凉处。如果严重晒伤，寻求专业医疗机构的帮助。

## 热衰竭

---

大量出汗使身体丢失盐分和水分从而导致热衰竭。症状逐步发展，通常对闷热、潮湿环境不适应的人有所影响。身体不适，特别是那些上吐下泻的人更容易发生热衰竭。

肌体产生的热量超过自身调节能力是发生热衰竭的主要原因。一些非处方药、如迷幻药物，可影响体温调节系统，再加上人如果在炎热环境中持续激烈运动，如跳舞，可使人过热、脱水，最终导致中暑，甚至死亡。

## 热衰竭的识别

---

随着病情的发展，可有：

- 头痛、眩晕和意识模糊。
- 食欲丧失、恶心。
- 出汗、脸色苍白、皮肤湿冷。
- 手臂、腿和腹部筋挛。
- 呼吸和脉搏急促且微弱。

## 热衰竭救援目标

---

尽快给伤员降温。  
补充流失的体液和盐分。  
必要时寻求专业医疗救援。

## 热衰竭的救援流程

---

- ▶ 协助伤员转移至凉爽、阴凉的地方，让伤员躺下，抬高腿部以改善脑部的血液供应。
- ▶ 给伤员补充大量水分、口服补液盐和等分的溶液有助于补充盐分。
- ▶ 观察并记录生命体征—反应程度、呼吸、脉搏。即使伤员很快恢复了，也建议去接受医疗帮助。
- ▶ 如伤员的生命体征变差，立即拨打急救电话。在等待救援到达期间观察记录生命体征—反应程度、呼吸和脉搏。

## 中暑

---

中暑是由大脑中调节体温的“恒温器”失控引起的，发高烧或长时间暴露于炎热的环境下肌体会出现过热现象。中暑也可能因为药物（如摇头丸）而导致。某些情况下，当出汗停止后，热衰竭发展为中暑，肌体无法再通过出汗来降温。

中暑可以毫无预兆地发生，伤员在感觉不适后数分钟内就会丧失意识。

## 中暑的识别

---

- 头痛、眩晕和不适。
- 焦躁不安、昏乱。
- 发热、脸色潮红、皮肤干燥。
- 平均反应速度下降。
- 脉搏强而有力。
- 体温超过40℃。

## 中暑救援目标

---

尽快给伤员降温。  
及时送往医院。

## 中暑注意事项

---

如果伤员失去知觉，开放气道并检查呼吸。

## 中暑的救援流程

---

- ▶ 迅速将患者搬到凉爽的地方，尽可能脱掉伤员的外套。拨打急救电话。
- ▶ 协助患者坐下，用靠垫支撑。将患者用冷湿的床单包裹起来，直到舌下温度降低至 $38^{\circ}\text{C}$ 或腋温 $37.5^{\circ}\text{C}$ 。通过持续喷洒冷水来保持床单潮湿，如果没有床单，用扇子给患者扇风或用冷水擦拭患者。
- ▶ 一旦患者的体温恢复正常，将湿床单换成干的。
- ▶ 在等待救援的同时，观察并记录生命体征—反应水平、呼吸、脉搏、体温。如果患者体温有一次上升，再重复以上降温措施。