

中暑易患疾病與症狀

- 暑濕即是夏日病。因夏季炎熱，汗腺大開以致水分流失，體內電解質失調而引致突然悶倒、昏不知人、身熱煩燥、氣喘不語、肝火旺、失眠、頭痛、全身不對勁。此等病象統稱暑熱病，此外尚有暑瀉、暑痢、暑痧。

暑邪

- 陽邪之一

夏令之暑熱致病者

- 夏令暑期獨有

“先夏至日者為病溫，後夏至日者為病暑”——《素問·熱論》

暑邪純屬外邪，無內暑之說

性質及致病特性

- ①暑性炎熱，易致發熱且致病力強，直接入裡，暑為火熱之氣所化生，屬於陽邪，故傷於暑者，常出現高熱、口渴、脈洪、汗多等一派陽熱之象。

②暑性升散，易耗氣傷津

暑為陽邪，陽性升散，故暑邪侵入機體，多直入氣分，使腠理開泄而汗出。汗出過多，不但耗傷津液，引起口渴喜飲、唇幹舌燥、尿短赤等症，而且氣也隨之而耗，導致氣津兩傷，出現精神倦怠、四肢無力、呼吸淺表等症。嚴重者，可擾及心神，出現行如酒醉、神志昏迷等症。

- ③暑多挾濕 夏暑季節，除氣候炎熱外，還常多雨潮濕。熱蒸濕動，濕氣較大，故感受暑邪的同時，還常兼感濕邪。臨床上，除見到暑熱的表現外，還有濕邪困阻的症狀，如汗出不暢、渴不多飲、身重倦怠、便溏泄瀉等。 “暑多挾濕” 或 “暑必兼濕” ——《馮氏錦囊秘錄》

暑淫證候

概念

外感暑邪引起的證候

臨床表現

、
數。
(輕)
(重)

傷暑——發熱汗出口渴。疲乏、尿

舌紅、苔黃、脈

中暑——卒然昏倒或昏厥，舌絳乾

燥，

★持暑的病症辨症簡表

辨症類別	主要臨牀特點
暑熱	大熱、大渴、大汗或無汗、煩躁、脈洪大
暑濕	低熱持續不退，舌苔厚膩，1. 疲乏無力，胸悶、2. 嘔惡，3. 大便多溏瀉不爽，小便短赤

1. 水中毒

- 運動時以補充純水即可，若運動時間超過90～120分鐘，則可適量補充含有電解質及低醣類（約5%）的飲料，不要喝含咖啡因及酒精的飲料，因為咖啡因及酒精會增加排尿，反而使水分流失更快。而醣分太高的飲料會使血中胰島素增加，約30分鐘內會降低血糖濃度，不利運動表現。
- 喝水過多會造成問題，偶爾還會出現「水中毒」的現象。例如馬拉松選手在比賽中喝太多水，或搖頭族服用快樂丸後導致「水中毒」，引起肺水腫、腦水腫，導致呼吸困難或嘔吐，甚至死亡。

2. 腦中風後遺症

- 喝水過少會造成問題，年紀大且高血壓病史，易導致血液濃稠度太高，併發腦中風後遺症。天氣太熱，若又加上水分補充不足，容易造成血液黏滯度及血中膽固醇濃度增加，如果再進到冷下急遽收縮，心臟血管內膜就容大易剝離，造成心肌梗塞。至管內年齡降低，可能這些壯年人沒有注意到身體狀況。

• 3. 多汗症

☆身體排熱不良 不曬太陽仍
中暑

◎吹冷氣會中暑 溫差逾5度
毛孔速縮

4. 尿道或腎結石

溫度過高人體容易大量流汗、水分蒸發快，如果沒有適時補充足夠的水分，原本就有尿道或腎結石病史的民眾，就容易復發

5. 皮膚癌已被列入「10大常見癌症」之一。醫學報告早已明白指出，紫外線不僅會讓肌膚曬黑、曬傷，也是造成老化的元兇，當中的中波紫外線（**UVB**），正是引發肌膚紅腫、脫皮及曬傷的主因，而長波紫外線（**UVA**），則可達皮膚的真皮層，讓肌膚曬黑，甚至誘發皮膚

癌，是引起肌膚老化的罪魁禍首。

- 紫外線會破壞皮膚的細胞，輕則造成長期傷害；使皮膚老化、變厚、起皺紋及角質化，重則會令患上，或引致白內障和其它眼部疾病，以及抑制免疫系統。炎夏要避免在烈日下長時間活動或遊戲，特別是中午十一點到下午三點。適載太陽眼鏡，否則易白內障。穿著適淺色涼薄的衣服此外，還應勤洗澡，常換衣，保持皮膚乾爽清潔和汗孔暢泄

-

- 6.蚊蟲咬傷。

7. 熱衰竭

- 陳姓男子大學剛畢業，身高170公分，體重80公斤，沒有病史；5日下午5點多，他和同伴在路上走著，突然覺得不適，他到陰涼處休息還是不舒服，同伴見他昏倒送到醫院急診室，他的昏迷指數8，躁動，意識混亂，控制體溫的中樞神經已經熱到「當機」，無法排汗，情況危急。

8. 腸道傳染病

9. 曬傷、痱子。



10. 丘疹 膿皰 發炎階段 化膿、囊腫



11. 牛皮癬



12. 頭痛.失眠症。

13. 受熱浪頻率與強度的急速增加 誘發熱中風與心肌梗塞 症造成死亡風險攀升兩成以上

- 溫度高容易影響人體的散熱系統與自律神經；尤其是暴露在高溫下，會造成血液黏滯度以及血中膽固醇的濃度急速增加，會使得這些原本健康就有問題的族群，相當容易因為熱浪來襲，導致誘發嚴重性病變、甚至死亡。hs-CRP是著重在心臟血管疾病的預測！

中暑的患者皮膚是熱的，可以先移到陰涼處，並施以冰敷後送醫，但如果身體冰冷、胸悶痛、意識快喪失了，應是心肌梗塞或是中風，切忌將身體大幅移動，應立即打一一九緊急送醫。

14. 痔瘡【痔瘻】

- 痔瘡(痔瘡、痔核、痔病、痔疾)
- 痔是直腸末端黏膜下和肛管皮膚下靜脈叢擴張、屈曲所形成的柔軟靜脈團。
- 內痔發生在齒線以上，以出血、脫出為主要表現；
- 外痔發生於齒線以下，以疼痛、墜脹、異物感為主要表現；
- 混合痔兼有內、外痔的特徵。
- 此症雖屬局部證候，但與全身有關，如：久坐不動、飽食用力、大便失常、食物刺激、妊娠生產、生活失常等等，以至氣血縱橫經絡交錯，胃腸受濕，濁氣鬱積流注於肛門，痔瘡逐漸形成。

〈加味生脈飲〉



(人參)



(麥門冬)



(五味子)



(甘草)



(大黃)

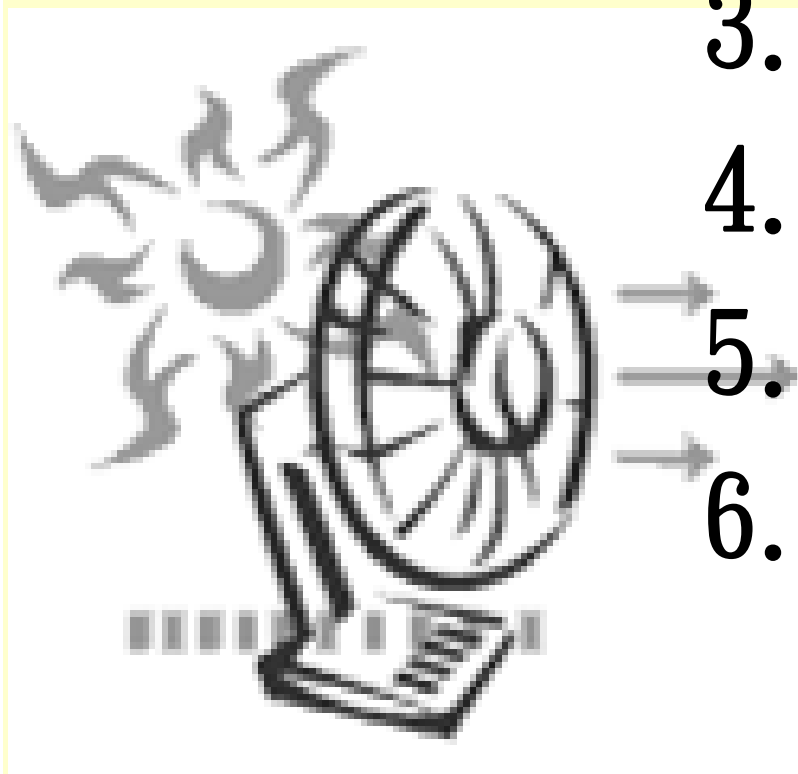
- 可抗發炎、抗癌
- 穩定血壓、降血糖、降低三酸甘油酯

- 消暑、解渴、防倦怠
- 養顏、補充元氣



夏季易患疾病與症狀：

1. 身熱煩燥
2. 氣喘不語
3. 肝火旺
4. 失眠
5. 頭痛
6. 感到煩悶、全身不對勁





避免暑期熱感染細菌病毒：

1. 穿衣三暖二涼：背暖、肚暖、足暖、頭涼、心胸涼
2. 宜適度的戶外活動
3. 飲食清淡、降低食物油脂量
4. 小兒進補宜慎重
5. 注意環境衛生
6. 適度補充水分，運動後尤其要多喝水

