

## 运动的健康诀窍 #1：热疾病

◇ 天气非常好，阳光亮丽而且炎热，您知道有什么危险吗？

**-虽然每个人都可能出现热疾病，但其每个人受影响的程度不同-**

体能好、已经适应、以及水分充足的人对热的耐受度较佳，而老人及小孩则较易产生热疾病。记住，并非只有在炎热的天气下运动时可能会脱水；在海滩上待上一天、在院子里长时间工作、在游乐园或任何需要长时间曝晒于阳光下之活动，都可能让你出现脱水的现象。热疾病会因为过量的热压力造成严重的失能与并发症。

### **-脱水-**

身体内的水分因为大量丧失而又补充不足，使得含量低于正常范围的时候就是脱水。应该在运动前、运动中、与运动后喝水或运动饮料（不含咖啡因或酒精），其饮用量必须依据您的身体大小及天气炎热的程度来考虑。关于水分补充的详尽数据，请参考 NATA 的建议书。

### **-热衰竭-**

热衰竭为最常见之热疾病。导源于脱水与血液量减少，特征为头昏、头痛、恶心、大量流汗、湿冷皮肤、脉搏快而弱、体温正常或略低。治疗方式为尽速远离炎热环境及使之冷却凉快。

### **-热痉挛-**

热痉挛为因脱水导致骨骼肌产生疼痛痉挛的现象。预防方法为适当的预先喝水保持水分，处理方法为和缓伸展、冰敷、多摄取水分。

### **-热中暑-**

最少见但最严重之热疾病，甚至会致命。导因于身体冷却系统停止运作及血液量低涸以致于停止流汗、休克；特征为迷乱、丧失意识、无汗、皮肤干燥、体温上升、脉搏快而强；治疗方式为快速冷却其身体与立即送医。

◇ **降低脱水情况产生之诀窍：**

1. 在运动或热环境下过长时间之前、中、后补充水分。
2. 检查尿液颜色以了解水份摄取是否充足，尿液颜色轻浅表示水分适当。
3. 避免咖啡因及酒精。
4. 适度暂停休息。

此运动的健康秘诀的目的在于预防伤害以及提升参与活动者的健康安全。具认证的运动伤害防护员是一群致力于运动者伤病之预防、评估、治疗、与复健的专业医疗人员。



[www.nata.org](http://www.nata.org)



[www.wfatt.org](http://www.wfatt.org)



[www.tats.org.tw](http://www.tats.org.tw)