**校園常見疾病及處理方法**

**◎熱衰竭-中暑**

**一、中暑的症狀：**

 **起初身體會覺得熱、皮膚乾躁發紅、心跳過快、呼吸過快、低血壓；狀況繼續惡化時會發生熱的血壓；情況繼續惡化時會發生熱的調節機能失效，身體體溫上升很高，無法流汗、頭痛、頭昏、噁心、嘔吐、視力障礙，多個器官衰竭、神智混亂、定向力變差、以及昏迷、抽筋，最後發生脫水、急性腎臟衰竭、心律不整、橫紋肌溶解症、肝臟損傷、休克、抽筋、昏迷，甚至死亡等狀況。**

**二、處理方式：**

 **緊急處理五步驟「蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫」。如果發現有熱衰竭與中暑等反應時，第一時間的處置很重要，甚至能夠保命，要盡快把患者移到陰涼處躺平，解開衣物維持順暢的呼吸，並替患者搧風，幫助患者散熱，通知健康中心。**

**◎休克**

**一休克的症狀：感覺虛弱昏眩、焦慮不安、嘔吐、皮膚蒼白濕冷、呼吸淺而快、脈搏快而弱、甚至昏迷。**

**二、處理方式：**

 **迅速將患者抬至陰涼處或健康中心，鬆開衣服，身體放平，抬高下肢20~30公分，如嚴重休克（量不到脈膊），必要時應使用心肺復甦術（或復甦姿勢），並迅速送醫急救。**

**◎氣喘**

**一、氣喘症狀：咳嗽、呼吸困難、呼吸急促、有喘鳴聲、突發性的一再復發。**

**二、處理方式：**

 **平時注意事項：跟學生交代，若發生罹患氣喘病的同學在學校有任何不舒服，譬如有持續咳嗽、胸悶、呼吸困難，要跟老師報告，以便儘早處理，若您的學生運動後會咳嗽或有喘鳴發作，則在劇烈運動前需要有至少二十分鐘以上的暖身運動，鼓勵隨身攜帶經醫師處方之氣管擴張噴劑到校以備不及之需。**

**發作時的處理方式**

**1. 先端坐喝溫熱開水。**

**2.連續吸入二次氣管擴張噴劑，通知健康中心，並給予心理支持以減輕焦慮。**

**◎癲癇**

**一、癲癇症狀：俗稱羊癲風，是一種屬於慢性,反覆性,及自發性發作的疾病。一般分為大發作(全身抽搐)和小發作(局部痙攣)兩型。**

**大發作：個案意識完全不清，且會跌倒在地上而易受到傷害；從意識喪失到甦醒歷時數分鐘，四肢和臉部常出現無法控制的痙攣。**

**小發作：個案雖然意識不清，但不會跌在地上，只有約10~15秒會呆滯且無法聽到別人在說什麼。**

**二、處理方式：**

**1.癲癇發作時，鬆解可能束縛的衣物、疏散同學、保持空氣流通、安靜，不可企圖制止個案抽搐動作，密切觀查其意識變化。**

**2.注意個案四周環境安全，以免意外而造成受傷。**

**3.若有嘔吐現象或口中有異物，則將頭轉向一邊。**

**4.拿掉眼鏡及手中物品，解開衣領並檢查是否有外傷。**

**5.勿強行塞東西進口腔或撬開牙關，以免牙齒脫落，造成另一個傷害。**

**6.若抽搐已停止，應將個案擺復甦姿勢或仰躺下巴抬高姿勢休息。**

**7.一般抽搐動作常在五分鐘內自行停止，若超過五分鐘以上，應趕快派人通知健康中心並 簡單說明狀況。**

**8.集合癲癇學生、相關任課教師、家長及較要好的同學，一起學習有關癲癇之知識及處理措施，並加強心理建設。**

**◎心臟病**

**一、心臟病症狀：**

 **心臟有雜音、生長遲緩、運動耐力差、容易疲倦、嗜睡、胃口欠佳、呼吸困難、呼吸急促、心跳過速、容易感冒、流汗多、盜汗、蹲踞反應、胸部突出、胸痛、發紺、杵狀指。（發紺、就是皮膚、指甲發紫、發黑的意思）。**

**二、處理方式：**

**1.疲倦，頭暈→ 休息**

**2.呼吸會喘，呼吸困難→ 採半臥式或坐著休息，限水，限鹽，如不能緩解則就醫**

**3.心悸，心跳不規則→ 保持情緒穩定，休息，如不能緩解則就醫**

**4.四肢冰冷、盜汗、蒼白、發紺→保暖平躺，立即通知健康中心送醫診治**

**5.老師須熟練CPR技能，以因應緊急狀況。**

**◎糖尿病**

**一、糖尿病症狀：糖尿病可分為胰島素依賴型（IDDM）和非胰島素依賴型（NIDDM）。**

**校園常見的為IDDM，一般多為急性發病，病症可持續數天到數週，典型的症狀 有多吃、多喝、多尿、體重減輕、夜尿增加等。在校園中以發抖、冒汗、心悸、反映遲鈍等低血糖情況出現。**

**二、處理方式：**

**1.立即給予10~15gm的糖或半杯含糖飲料（120cc）。**

**2.加強個案之心理建設，並協助建立同儕之間的人際關係。**

**3.當發現以下情況時應趕快通知健康中心送醫：持續嘔吐無法進食、持續腹瀉全身虛脫、呼吸急促且困難、意識狀態改變。**