

面對寒流低溫

防寒保健小訣竅

文字撰寫 / 林怡慧

資料提供 / 衛生福利部國民健康署

低溫容易誘發心臟病、中風急性發作，而一天當中又有「朝5晚8」的雙峰現象，即清晨5時至9時(起床前至起床後4小時內)，以及晚上8到9時(晚餐後)，因此，因應寒流來襲，請各位注意防護，尤其是具備下列高風險因子的病人，例如：本身有糖尿病、高血壓、高血脂、腎臟病、抽菸、酗酒、肥胖、缺乏運動，以及本身或家人曾有中風、缺血性心臟病等，須特別小心，面對寒流低溫，做好防寒保暖的預防與應急工作，絕對是健康之道。

全方位保暖行動

寒冷的天氣，保暖工作從早晨起床那一刻就要開始。剛起床後的行動不要急促，躺在床上伸展一下四肢後再慢慢下床，補充溫開水，以溫和漸進的方式慢慢增加身體活動。外出要特別注意頭頸部及四肢末端的保暖，採多層次保暖衣物穿法，方便穿脫。騎車族更要選擇具有防濕、防風功能的外套，放慢速度避免強風造成體溫流失過快。此外，身處的環境要做好防寒及安全措施，

例如居家臥室、衛浴及客廳等，若在室內使用電暖器等相關設備，也要注意通風及用電安全。








良好習慣有助身體對抗寒冷

低溫最怕誘發心血管疾病，保持良好飲食習慣，多攝取蔬果高纖食物，以預防便秘避免突然用力的狀況出現。隨時飲用溫開水，避免血液過度黏稠；節制飲酒，並避免緊張興奮的情緒波動，以維持血壓平穩。冷颼颼的天氣很多人會選擇泡湯暖和身體，但有心血管疾病的人不宜泡湯或泡澡，此外有三高的人泡湯要特別注意溫度不可超過40°C，且不可一下冷水、一下熱水，避免冷熱溫差導致血管急速收縮擴張，飯後2小時後再泡湯。有運動習慣的人，也要避免寒冬大清早外出運動，晚餐後也不要立即運動，應間隔1小時以上待食物消化後再運動。

此外，規律服藥、定期量測記錄血糖、血壓、血脂數據，維持健康生活習慣，並留心觀察家人及自己的身體狀況變化，是否出現疑似中風或心肌梗塞的症狀，做好預防與應急，才是健康之道。MOHW

寒流來襲 低溫保健注意事項

健康署提供您低溫保健 8 個要點，做好預防與應急，幫助家人與自己安度寒流衝擊

- 1 保暖 
- 2 暖身 
- 3 避免大吃大喝及情緒起伏太大 
- 4 避免飯後或喝酒後立即泡澡 
- 5 避開高風險時段運動 
- 6 妥善控制病情，規律服藥 
- 7 外出隨身帶健保卡與緊急用藥 
- 8 有症狀立即就醫 