

低溫保健注意事項

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，敬請各位長輩注意防護，尤其是具備下列高危險因子的病人，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。

衛生福利部提供 您低溫保健 8 個要訣，做好預防與應急，幫助家人與自己安度寒流衝擊：

1. 保暖：居家臥室、衛浴與客廳要做好防寒與安全措施。處在低溫或外出時，一定要做好完整的保暖，尤其注意頭頸部及四肢末端，善用：圍巾、帽子、口罩、手套、襪子、防滑鞋，及多層次保暖衣物等，方便穿脫。
2. 暖身：剛起床後的活動勿過於急促；先補充溫開水；身體活動以溫和漸進方式慢慢增加。
3. 避免大吃大喝及情緒起伏太大；勤喝溫開水，避免血液過度黏稠；多攝取蔬果等高纖食物，以預防便秘；節制飲酒，並避免突然用力、緊張、興奮、突然的激烈運動等。
4. 避免在飯後或喝酒之後立即泡澡。如經醫師囑咐為高危險群，要避免單獨去爬山或從事離開人群的運動，亦不宜單獨泡湯。泡湯溫度勿超過 40 度；飯後 2 小時後再進行為宜！
5. 避免加重身體壓力：上述高危險群，需要規律運動，但最好避開酷寒與早晚的高風險時段，例如避免在寒冬大清早外出運動，晚餐後不要立即運動，應至少隔 1 個小時待食物消化後。
6. 妥善控制病情，過健康生活：規律服藥、定期回診；定期量測及記錄自己的血糖、血壓、血脂肪數據；戒菸、控制體重、均衡飲食、規律運動、不酗酒。
7. 外出要隨身帶著病歷卡與緊急用藥，註記平時就醫院所、診斷、藥物過敏史；如醫師有開給緊急備用藥品，應隨身攜帶。
8. 一旦發生疑似中風或心肌梗塞的急性發作時，須牢記保命兩要訣—(1)搶時間，(2)打 119 正確就醫。當出現胸悶、喘不過氣、冒冷汗等心肌梗塞症狀，或發生臉部不對稱、雙手一邊較無力、說話不順的中風症狀，應立即就醫。並且，一旦懷疑是心肌梗塞或中風的急性發作，應該打 119，由專業救護人員提供緊急送醫，可以立即得到最佳的第一時間急救處理，並最快速到達醫院，有助於搶回寶貴性命及減少後遺症。時間是最重要的關鍵！

衛生福利部 關心您~!