

# 如何避免冷死人的低溫威脅？

文／內科部心臟血管系 主治醫師 劉家豪



**寒**冷的冬天，不僅心血管  
疾病更容易發病，

冬季也正值流感高峰期，研究顯示，  
流感會增加心肌梗塞風險，尤其是心  
血管疾病高危險族群和長者更要特別  
留意，長者還可能因低溫末梢循環  
不佳，而增加跌倒風險提高死亡  
率。

**Q** 冬季氣溫驟降，  
容易提高哪些疾病的死亡風險？

**A** 冬天早晚氣候變化劇烈，當血管發生  
動脈硬化時，血管會急劇收縮，造成  
總體血壓上升及冠狀動脈灌流下降，讓許多  
本身有心血管疾病的患者症狀發作而至醫院  
求診，更甚者因心因性猝死的案例也不罕  
見。另外，冬天也是流感好發季節，加上這  
三年來COVID-19流行，這些病毒性感染除了  
造成呼吸道症狀外，也會增加心血管疾病像  
是狹心症、心律不整或是心臟衰竭惡化的風  
險，對此不可不慎。

**Q** 哪些人是高危險族群？  
如何做好禦寒保健安心過冬？

**A** 對於高危險的族群，例如有高血壓、  
糖尿病、高血脂、有心臟病家族史、  
抽菸、已知有冠狀動脈疾病、過去有中風或  
是周邊動脈疾病的民眾更要特別注意，要避  
免太冷、太熱、溫差較大的環境，像是在低  
溫時頻繁出入室內外，而保暖衣物更不可  
少，像是圍巾、帽子、厚襪等。要盥洗時，  
可先開熱水或蒸氣將浴室溫度提升，再進入  
浴室。

此外，建議要調整生活作息，包含適度  
補充水分、適當運動、充足的睡眠、避免情  
緒過度起伏，也能減少症狀惡化的機會。飲  
食上要盡量避免太油或太鹹的食物，並按時  
監測血壓、血糖及規則服藥控制，如有出現  
胸悶胸痛、呼吸急促、全身倦怠、排尿量減  
少、肢體水腫，這些很有可能是心臟衰竭或  
是冠心症的徵兆，需特別提高警覺，若有上  
述身體不適的情形務必儘速就醫進行評估及  
治療，以免耽誤病情。🕒