

寒流來襲！ 低溫保健8要點

文／國民健康署



正值寒冬，受強烈大陸冷氣團影響，早晚氣溫明顯偏低，氣溫只有約10度左右。國民健康署吳昭軍署長呼籲，民眾外出或從事戶外活動時，需穿著禦寒衣物，要注意頭頸部及四肢末端的保暖，如帽子、口罩、圍巾、手套、襪子，可以多層次穿著（例如洋蔥式穿法），方便隨著進出室內外及室外溫度的變化來穿脫衣物，注意保暖。

低溫保健8個要點，保暖又健康！

國民健康署提供低溫保健8個要點，幫助家人與自己安度寒流的衝擊：

- ① **保暖**：在室內的居家臥室、衛浴與客廳等環境，空間要保暖也要維持適度的空氣流通，做好防寒與安全措施。在室外時，身體一定要做好完整的保暖，尤其注意頭頸部及四肢末端。
- ② **暖身**：抗寒5字訣「慢、熱、起、穿、行」，提醒長者們因夜間或清晨溫度較低，身體對溫度變化反應較不敏銳，晚上睡覺時，要先備妥保暖衣物在床邊隨手可拿到的地方，不管是半夜起床上廁所或是早上起床，都要記得先在床上活動一下四肢或進行伸展暖身運動，促進身體的血液循環，起身後先坐在床邊，添加衣物保暖，再慢慢地下床，起床後的活動不要過於急促，並補充溫開水以暖和身體。
- ③ **飲食**：多攝取蔬果等高纖食物，以預防便秘，避免大吃大喝及情緒起伏太大。
- ④ **泡湯**：避免飯後或喝酒後立即泡湯，如經醫師囑咐為高危險群，不宜單獨泡湯，也要避免單獨從事離開人群的運動，水溫勿超過40度；且建議至少飯後2小時再泡湯。
- ⑤ **運動**：有抽菸、酗酒、肥胖或慢性病和心血管疾病等高風險族群，最好避開較冷的時段外出運動；若有外出運動，也要充分的熱身，保有肌肉的彈性，避免因熱身不足所造成的傷害。
- ⑥ **按時服藥與情緒穩定控制病情**：定期量測及記錄自己的血糖、血壓等數據，並遵照醫囑按時用藥及情緒的穩定。
- ⑦ **攜帶健保卡及緊急用藥**：外出要隨身帶著健保卡，並註記平時就醫院所、診斷、藥物過敏史等訊息；如醫師有開給緊急備用藥品，應隨身攜帶。
- ⑧ **有異狀立即就醫**：如果出現胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥等心血管疾病症狀，或辨識腦中風徵兆「微笑、舉手、說你好」，當身邊有人不舒服時，可請他（她）做以下動作：微笑—是否有嘴角歪斜臉不對稱。舉手—平舉雙臂，是否無力下垂。說你好—是否說話不清楚，如出現腦中風的任一徵兆，不要自行開車，應立刻撥打119，並記下發作時間，3小時內迅速就醫，把握黃金治療期。📞