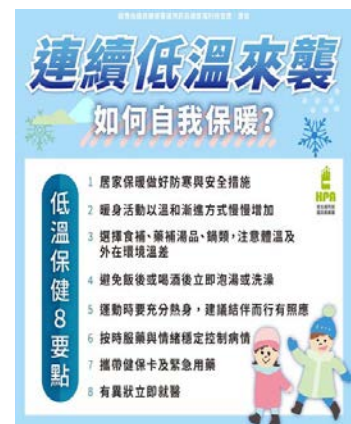


資料來源:衛生福利部國民健康署

連續低溫來襲國民健康署呼籲，除了長者、三高患者及嬰幼兒外，早出晚歸或是輪值大夜班的民眾，也要注意「戶外」溫差，造成血壓突然升高，促發心臟病及中風急性發作；至於「室內」的溫差，應注意門窗不能完全緊閉，須適度通風，起床階段遵守「慢、熱、起、穿、行」原則；至於隨身保暖商品琳瑯滿目，使用 2 個重點，一則不能長時間使用，二則不建議直接接觸皮膚使用，遵守上面幾個提醒，平安度過寒冷的氣候，如有異狀應盡速就醫！



低溫保健 8 要點 健康開心又安全

- 環境：**在室內的居家臥室、衛浴與客廳等環境，長者容易跌到的地方，燈光需要明亮，地上不要堆放雜物，避免增加行走的障礙，若加上天冷末梢血液循環慢，更要注意頭暈或心臟不適等現象，除了保暖之外，適度的通風也很重要。
- 保暖：**無論何時，只要有起床的動作，千萬要記住「慢、熱、起、穿、行」5 字訣，晚上睡覺時，要先備妥保暖衣物在床邊隨手可拿到的地方，不管是何時起床，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。
- 飲食：**天氣冷選擇食補或藥補的湯品或鍋類，若含有酒精的成分，更要注意身體體溫及外在環境溫度的差異，再者，喝湯時，湯品的溫度避免超過 65 度，可能造成食道的傷害。
- 泡湯：**避免飯後或喝酒後立即泡湯，建議至少間隔 2 小時，且水溫勿超過 40 度，千萬不宜單獨泡湯。
- 運動：**運動時要充分熱身，有抽菸、酗酒、肥胖或慢性病和心血管疾病等高風險族群，一則晚一點出門運動，或選擇在室內的簡單運動，若要出門運動，建議結伴而行的去運動，相互有照應。
- 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維持情緒的穩定。
- 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。
- 有異狀立即就醫：**身體如果出現胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥等不適的症狀，或出現腦中風的任一徵兆，無法準確執行「微笑、舉手、說你好」，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。