

115 年 1 月份衛生保健教育宣導專欄 - 低溫保健注意事項

資料來源: 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，衛生福利部國民健康署提醒習慣早起運動的民眾，**不要急著太早出門運動，最好等早上 8-9 點以後；晚餐後不要立即外出或運動，應至少隔 1 個小時待食物消化後，再行運動，建議等太陽出來氣溫回升，天氣暖了再出門，或建議也可改在室內運動。**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。

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：**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. **如有心臟血管疾病的病人不宜泡湯或泡澡，**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。

- 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。
- 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。
- 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！

寒流來襲

低溫保健注意事項

低溫容易誘發心臟病、中風急性發作，提醒習慣早起運動的民眾，不要急著太早出門運動，最好等早上8-9點以後；晚餐後不要立即外出或運動，應至少隔1個小時待食物消化後，再行運動，建議等太陽出來氣溫回升，天氣暖了再出門，或建議也可改在室內運動。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。

低溫保健8要點

衛生福利部國民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**
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 避免飯後或喝酒後立即泡澡**
如有心臟血管疾病的病人不宜泡湯或泡澡，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小時待食物消化後。
- 6 妥善控制病情，規律服藥**
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 隨身帶病歷卡與緊急用藥**
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。

學務處衛保組關心您~