

寒流來襲

低溫保健注意事項



低溫保健 8 要點

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。

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。



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。

7 隨身帶病歷卡與緊急用藥

長期用藥紀錄卡		姓名	用法	注意事項
藥名	用法	用法	注意事項	注意事項
Aspirin	一天一次	每日服用	避免與酒精併用	

我對下列藥物過敏！

藥名	反應
Aspirin	

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。

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。



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！

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、血脂數據；戒菸、控制體重、均衡飲食、規律運動、不酗酒。



8 有症狀立即就醫

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正確就醫時間是最重要的關鍵！

