

寒風中的健康叮嚀

文／家庭醫學科 主治醫師 陳毓隆

台灣地處溫暖的亞熱帶，雖然四季溫度與其他高緯度國家相較，並沒有那麼顯著的變化，但一到冬天，低溫依然讓大多數人必須裹著厚重的毛衣外套才能出門。臨床觀察也發現，每到溫度明顯下降時，急診和門診的求診量就會大幅增加。到底冬天是哪些疾病好發的高峰期？應該如何預防？以下為大家詳細說明。

呼吸道疾病

冬天是各種上呼吸道感染（流行性感
冒、鼻咽炎、扁桃腺炎、鼻竇炎、中耳炎
等）的好發季節。這是因為人體接觸冷空
氣時，對上呼吸道病毒的抵抗力會下降；
天氣冷，室內緊閉門窗，空氣不流通，若
與傳染源共處一室容易被傳染；冬天天氣
乾燥，鼻黏膜接觸異常乾燥的空氣也會降
低防禦病毒的能力。

除了上呼吸道感染以外，氣喘及慢性阻塞性肺病也好發於冬天，其因在於呼吸道接觸到冷空氣，容易引起支氣管收縮及分泌物增加，造成呼吸困難，出現咳嗽及哮鳴音。並且，上呼吸道若感染病毒，也易使氣喘及原有慢性呼吸道疾病症狀惡化。

保健對策

當氣溫下降，一定要穿足夠保暖的衣物；遇有感冒流行，應減少出入公共場所，或者戴上口罩；冬天室內常門窗緊閉，記得定時打開窗戶讓空氣對流；平時養成規律運動、不抽菸、正常作息不熬夜的好習慣，以增強抵抗力。另外，小朋友、老年人及慢性病患者，請記得每年都要接種流行性感疫苗，可降低流行性感病毒的威脅。

冬季癢與冬季濕疹

相信很多人都有這樣的經驗，每到秋冬，全身就莫名其妙的癢了起來，一癢就抓的結果，造成身上多處紅疹。這是因為秋冬乾燥，皮膚角質細胞的含水量降低，使得角質細胞脫水、收縮以及細胞連結破壞，先是皮膚脫屑和變得粗糙，如情況持續惡化，皮膚將失去彈性和龜裂，抵抗力降低，進而引發搔癢、發炎。這就是冬季癢，進而產生冬季濕疹的由來。

保健對策

重視皮膚水分的補充及減少流失，多喝水。洗澡可以補充皮膚水分，但不要使用太燙的水及過度搓揉皮膚，以免破壞皮膚上的油脂，洗完澡馬上塗抹潤膚產品，如面霜、護手霜、潤膚乳液等，保持皮膚濕潤。使用空調和電暖器會降低室內濕度，使皮膚水分流失，這時可在室內放一盆水增加空氣濕度。飲食宜儘量清淡，避免酸辣等刺激性食物，選擇棉質貼身衣物，亦可減少癢疹的發生。

心血管疾病與腦中風

天氣一冷，發生心肌梗塞、狹心症及腦中風的機率上升，這是因為身體在低溫狀態下，週邊血管阻力增加，血壓升高，心臟負荷較大所致。



保健對策

屬於心血管疾病高危險群的患者（有心臟病和中風病史或家族史、抽菸、肥胖、高血壓、糖尿病、高血脂症、週邊動脈疾病），除了冷天要保持身體暖和外，平時就要注重飲食控制、規律運動、遵守醫師指示規律服藥，以及定時量血壓。如有胸痛、呼吸困難、暈眩、手腳無力等症狀，馬上就醫，以免錯失治療的黃金時機。

消化性潰瘍

冬天是胃潰瘍、十二指腸潰瘍患者舊疾復發的危險時期，一方面是因為受到冷空氣刺激，促進胃酸分泌，使胃部產生痙攣性收縮；另一方面可能是因為天冷食慾好，過量食用酸辣、油膩食物，易加重腸胃負擔。再加上有些人冬天常感冒和關節痛，服用解熱鎮痛藥的次數多，全部因素加在一起，消化性潰瘍便來了，輕者上腹疼痛、嘔吐、胃酸逆流；重者消化道可能出血穿孔，甚至因此休克死亡，必須小心提防。

保健對策

除了足夠的保暖以外，飲食方面要避免攝取過多酸辣、太油和太甜的食物，減少酒精，咖啡、茶等飲料的攝取，以及戒菸，都可以預防消化性潰瘍。有消化性潰瘍病史的患者，若因感冒或關節疼痛就醫，務必告訴醫師自己的潰瘍病史，以減少服用非必要的非類固醇止痛藥（NSAID），因為這類藥品會增加潰瘍的發生。

肥胖症

為了禦寒，人體在冬天合成脂肪的速度增加，脂肪分解的速度降低，加上冬天胃口大開，戶外運動減少，不免增加脂肪的堆積，造成肥胖。肥胖衍生的代謝症候群，將提高罹患糖尿病、心血管疾病和部分癌症的風險，且肥胖本身就可能引發乳癌、子宮頸癌和大腸癌等癌症，是不容小覷的健康議題。

保健對策

「少吃多運動」是避免發胖的不二法門，天氣再冷都應控制脂肪和碳水化合物的攝取量，少吃高熱量、高油脂的食物，並且選擇一些可以在室內進行的運動，維持規律運動的習慣。

冬天雖然是許多疾病的好發時節，但只要平時就注重健康的飲食與生活作息，維持良好的免疫力，並遵從醫囑控制好原有疾病及降低致病危險因子，即可與冬天和平相處。🕒