

# 寒流來襲！擊退冬季常見不適

隨著氣溫驟降，你是否感覺身體開始出現各種小毛病？寒流不僅讓人想躲在被窩裡，更會引發一連串的生理反應。當冷空氣來襲，請特別留意以下 5 種常見症狀，並採取正確的應對策略，讓您暖暖過冬！

## 鼻塞與過敏



冷空氣容易刺激鼻黏膜，引發鼻塞或是讓過敏性鼻炎發作。

1. **戴口罩**能保持鼻腔內的溫度與濕度，減少冷風直接刺激。
2. 洗臉或洗澡時，可以利用**溫熱的水蒸氣**來舒緩鼻腔的不適感。

## 手腳冷冰冰

氣溫降低會造成**血管收縮**，導致手腳冰冷甚至發麻。

1. 外出時除了戴手套、穿厚襪外，別忘了**頸部與頭部的保暖**。
2. **適度運動**有助於促進全身血液循環。



## 心血管警戒



低溫會使血管收縮、血壓升高，增加心血管疾病發作的風險。

1. 養成**定期量血壓**的好習慣，隨時監控數值變化。
2. 出門前先稍微活動暖身，**避免冷熱溫差過大**。

## 冬季頭痛

天冷時容易不自覺地聳肩，加上室內外溫差大，這些都可能引發頭痛。

1. 出門時務必戴上帽子，**避免冷風直吹頭部**。
2. 工作空檔記得做些**肩頸伸展**運動，緩解因肌肉僵硬造成的緊張性頭痛。



## 肌膚乾燥



冬季皮脂分泌減少，若洗澡水過熱，容易破壞皮膚的保護屏障。

1. 隨時**補充水分**，千萬不要等到口渴了才喝水。
2. 洗澡水溫不宜過高，洗完澡後應立即**塗抹乳液**，幫助鎖住肌膚水分。



若在保暖後症狀仍未緩解，且出現持續性的胸悶胸痛、呼吸困難、冒冷汗，甚至疼痛延伸至肩膀、背部，這可能是心肌梗塞的急性警訊。請務必立即就醫。

