

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。



長安東 內兒診所
聯合診所
Internal Medicine Department