

請輸入關鍵字



進階搜尋

全球搜尋

基督教  
論壇報  
Chinese Christian Tribune  
全球華人新聞網

## 關懷長輩 醫師提醒穿暖、補水、起慢對抗低溫



機構消息 社會

記者/作者: 李容珍 日期: 2021-01-13

讚 8

### 熱門新聞



仁醫杜元坤往返澎湖高雄行醫近10年 月捐半薪逾30年 遺產擬全捐做公益 助離島醫療

葛福臨牧師呼籲基督徒為下一任總統禱告：美國須為美好而共同努力

林書豪重返NBA加盟聖克魯茲勇士 引箴言宣告信仰勝過恐懼

美牧師眾議員禱告結語說Amen和 Awomen 引外界譁然！

微電影《上帝喚醒了我》重現大馬確診議員昏迷42天奇異恩典 王凱旋導演：「上帝垂青，告！」



奉獻支持

### 招標公告



#### 不動產公開招標

[心靈花園](#)
[數位閱讀](#)
[專題報導](#)
[影音](#)
[工商園地](#)

【記者李容珍綜合報導】受寒流及強烈大陸冷氣團影

響，近日各地天氣寒冷，迎風面的北部及東半部有局部短暫雨，而且天氣愈晚愈冷。馬偕醫院老人醫學科張智博醫師提醒長輩，以「穿暖、補水、起慢」等三大原則來對抗低溫，降低冷天帶來的健康危害。

### 心血管或慢性病患者留意身體

嘉義基督教醫院心臟血管內科蔡翰林主任也提醒：長輩在氣溫變化中，血管容易收縮，如有心血管疾病、高血壓及糖尿病等慢性疾病的長輩，更要注意保暖及要按時服藥，壯年者要如有上述之慢性病家族史就要留意。有抽菸者盡量戒菸，如有發現胸悶、氣喘即是警訊，有需要請立即就醫檢查。

張智博醫師表示，患有心血管疾病高風險群，糖尿病、高血壓、高血脂、腎臟病，或曾發生中風、心絞痛的長者，更需要做好足夠的保暖措施，避免誘發血壓上升、中風、心肌梗塞、猝死的發生。

他說，穿衣服時可以採取洋蔥式的穿法，襪子也可以穿比較保暖的襪子。長輩容易在溫度低時，忘記水分的補充，使得皮膚缺水乾燥，其實在低溫時，身體要增溫，也會消耗熱量，因此建議定時補充熱食或飲用溫開水。由於天氣寒冷，起床的時候不要馬上急著下床，可以先在床上先讓關節活動一下，讓關節慢慢熱了再下床。長輩睡覺若有容易抽筋的情況，可以在睡前多做伸展活動，有助於避免晚上抽筋的情況。

## 週末LIFE專題



奉獻  
支持

## 影音精選



【荒漠甘泉SPA】第一百二十四集



張醫師也提到，天氣寒冷，特別是來往醫院的心血管疾病的病人也更容易住院，甚至因為心血管收縮增加中風的風險，必須特別注意。慢性肺部的病人也容易因為天冷而咳嗽；長輩末梢循環比較差，知覺動作也會比較慢，冬天穿衣服會比較厚重，跌倒的機會也會比較高，所以也要小心跌倒。

有的長輩今天看心臟科，明天看內分泌科，後天看腎臟科，一週看三次門診，若長輩症狀不是很明顯，情況也穩定，也可以在老人醫學科一起追蹤看病，減少多科看病和多重用藥的情形。

### 吃補要適合自己體質

嘉義基督教醫院蔡翰林主任提醒：天冷盡量不要喝酒保暖，因為喝酒過量會使血管急速收縮導致失溫。他也表示，長輩除了多喝溫水，降低血液濃稠度；早睡晚起，睡前可泡腳暖身，起床時也先活動全身關節再以手部支撐下床為宜。

嘉基中醫部謝文哲醫師表示，冬天許多民眾喜歡吃補，對於體質虛寒的人吃點麻油雞、薑母鴨或許是抗寒的方法，但許多人呈現外寒內熱的表現，若一味進補反而會口乾舌燥。

這種在年輕人身上別容易發生，臨床上很多四肢手掌手指冰冷，但卻舌質紅色、口乾、心煩氣躁，此時應該用舒散的用藥，使身體上下內外平衡，而非一味的進補。

他說，有些高血壓或糖尿病病人一味進補之下，血壓、血糖也可能會急速飆高。因為這些病人有可能是

## 工商園地



嘉義浸信會 - 誠聘全職牧者

工商園地, 找工作



中壢聖經教會 徵行政幹事

工商園地, 找工作



台灣基督長老教會恆春教會 誠聘傳道(不限本宗)

工商園地, 找工作

## 媒體合作



別讓『分數』綁架親子關係，如何陪伴孩子走過課業壓力

媒體合作, 愛家, 教育



生命密碼解鎖(十六): 父帶9歲女信主

媒體合作



你/妳還愛我嗎? 內破冰』二三事

媒體合作, 愛家, 家庭

## 機構合作

