

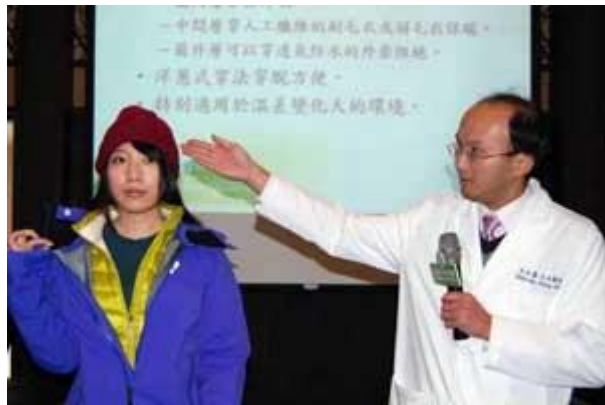
天冷猝死增～北醫附醫建議以「洋蔥式穿衣法」抗寒

寒流一波波來襲，氣溫急速下降，臺北醫學大學附設醫院年前就發生兩天內收治 5 位猝死病人的情況，其中兩位病人更是在 5 分鐘內一起被送來，不只老人，連平時看似健康的青壯年也意外猝死。



臺北醫學大學附設醫院急診醫學科主治醫師王士豪表示，天氣驟降，民眾常因保暖不當發生不適，建議天冷外出，以 3 層的「洋蔥式穿衣法」最好，有糖尿病、周邊神經血管疾病的民眾，務必戴著毛帽、手套與襪子保暖。此外飲酒過度會讓血管擴張，加速體溫散失，加上酒醉後神智不清，往往沒有做好保暖，導致失溫。若有胸悶、劇烈頭痛、呼吸困難、虛弱等症狀，應立即就醫。

「急性心因性猝死」好發於冬天，王士豪指出，尤其是聖誕節到過年期間，好發的時間點為早晨起床後的兩、三個小時或是傍晚時分，就是離開溫暖的被窩、外出晨跑與太陽剛下山氣溫極速降低的時段，這正是一天中人體感受溫度變化最大的兩個時段，容易誘發血管收縮、冠狀動脈粥樣硬化斑塊破裂，造成急性心肌梗塞、心律不整或是腦出血，而部分病人，甚至會發生猝死。



王士豪表示，天冷外出可使用三層的洋蔥式穿衣法抗寒，最內層穿排汗衣、中間層穿人工纖維的刷毛衣或羽毛衣保暖，最外層可以穿透氣防水的外套阻絕。洋蔥式穿衣法穿脫方便，很適用於溫差變化大的環境。特別是有心血管疾病、高血壓或曾發生腦中風的病人，要更注意血壓變化與注意保暖，做好保暖後，若血壓依舊不穩

定，建議跟醫師討論藥物的調整。這段期間在全身健康檢查方面，除了常規項目外，可增加心血管、頸動脈超音波、腦部血管瘤或動靜脈畸形、粥樣硬化斑塊、血脂肪以及血糖等項目。【圖：王士豪醫師（右）解說「洋蔥式穿衣法」抗寒】

此外，民眾也常使用暖暖包、電毯、熱水袋、電暖器、熱水器、暖氣機等用品來保暖，也不可輕忽安全使用的方法。王士豪表示，所有的保暖裝備都應避免長時間使用於同一個部位，若家中有幼童、長輩或臥病在床者，須有家人陪同使用。他特別提醒，糖尿病或有周邊血管疾病的病人，對於溫度的感覺較遲鈍，使用暖暖包前務必先確認溫度以免燙傷。

使用電毯時要補充水分，以免造成燙傷、皮膚炎或脫水。有裝置心臟節律器的病人，使用電毯前要先問過醫師確保安全。熱水袋也是相當方便的保暖用品，但已傳出數起因熱水袋破裂造成燙傷的案例，即使沒有破裂，也應避免長時間使用在同一個部位。民眾只要正確做好保暖，就可以遠離惡疾、遠離危險。（文/北醫附醫）