

末梢血液循環障礙的保養

末梢血液循環障礙常見的症狀包括手麻腳麻、手腳冰冷、暈眩、耳鳴、眼睛模糊，或是一開始走路沒問題，但走了一段路(約50-100公尺)後，雙腳就會忽然沒力，必須坐下休息才能再走，這種症狀稱為「間歇性跛行症」。

末梢血液循環障礙主要是因為慢性病造成的”微循環”不佳，包括糖尿病、高血壓與高血脂等「三高」，以及年紀大、抽菸等都是高危險群，其中以糖尿病最為常見。

末梢血液循環障礙的治療與保養，可以服用銀杏葉來促進末梢血液循環。不過根本之道還是要控制好血壓、血糖，並且保持適度的運動習慣。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。