

如何緩解冷氣機症候群，萬芳醫院傳統醫學科蔡宗儒醫師有良方

外送員翁先生常常需要送餐到各公司行號，每次從室外進到有冷氣的環境時，經常頭痛、頭暈及肩頸痠痛，尤其是最近連日高溫，不適的情況更加頻繁，原以為只是疲勞和壓力的表現，想藉由復健按摩改善但不見起色，後來就醫治療，才知道原來自己是得到了所謂的「冷氣病」。



萬芳醫院傳統醫學科蔡宗儒醫師表示，翁先生的症狀是夏季中常見的冷氣病，又稱作冷氣機症候群，是一種生理現象而非病態性疾病，屬於身體對環境溫差改變的反應，處在低溫環境中，為了讓呼吸道滋潤容易出現咳嗽、流鼻水，以及顫抖、肩頸痠痛（緊繃）、皮膚四肢發白或發紫等血液循環不良症狀。

冷氣病有幾大特徵：水腫、全身痠痛、頭暈、頭痛、容易感冒、手腳冰冷、皮膚乾燥搔癢、過敏症（鼻敏感、濕疹、哮喘等）、因自律神經失調而出現焦慮或胃酸過多等現象。如果出現其中 3 個或以上的特徵，就可能罹患了「冷氣病」。**【左圖：萬芳醫院傳統醫學科蔡宗儒醫師】**

不過未必是每個人進出溫差大的環境時都會不適，蔡宗儒中醫師點出，平時無運動習慣、心臟病病史、自律神經失調者，冷氣病的情況會更明顯，而自律神經失調的病人，遇到氣溫變化大時，易引起交感神經興奮，會造成更大的身心不適感，因此出入冷氣房時更要注意身體狀況。

蔡宗儒中醫師建議，保持運動的習慣，提升血液循環，留意環境溫差變化，進入冷氣房時穿上薄外套禦寒，防止血管突然收縮，頭與頸部避免直吹空調（風扇），減少額外的刺激加重緊繃感，才是預防冷氣病發作的正確方式。民眾也可以透過中醫調理如三伏貼，以溫熱屬性的藥材敷貼於穴位加強氣血循環，從根本改善免疫力。（文/萬芳醫院）

【右圖：容易感冒或鼻敏感也可能是罹患了冷氣病】

