

天冷猝死增 「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近日就發生兩天內收治五位猝死病人的情況，其中兩位病人更是在五分鐘內一起被送來，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，以三層的「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。

「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。

民眾該如何做好保暖，預防猝死的發生？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。

王士豪表示，全身健康檢查除了常規項目外，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**。春節期間**勿飲酒過量**，過度飲酒會讓血管擴張，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。

許多民眾會在寒冬使用保暖用品，常見的有暖暖包、電毯、熱水袋、電暖器、熱水器、暖氣機等，要如何安全使用呢？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，**糖尿病或有週邊血管疾病的病人**，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。

王士豪表示，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，度過暖呼呼的健康年。

【新聞補充資料】

資料來源：臺北醫學大學附設醫院急診醫學科主治醫師 王士豪

洋蔥式穿衣法的方式：

1. **排汗層**：最內層，也就是與肌膚直接接觸那一層，請穿著透氣排汗良好的排汗衣。排汗層主要的功能是透氣排汗，讓汗水不會留在皮膚或衣服上造成溼冷的感覺。
2. **保暖層**：中間層，請穿著人工纖維紡織之刷毛衣，也可以穿著羽毛衣。保暖層主要的功能是製造一個靜態的保暖空間，讓這個空間裡面的空氣保持溫暖，達到保暖的效果。
3. **阻絕層**：也就是最外層，可以穿著透氣防水的外套，阻絕層主要的功能是將保暖層與外界隔絕，不要讓保暖層的溫暖空氣隨著外界的溫度變化而冷卻。

各種保暖用品使用注意：

保暖用品	特性	使用注意
暖暖包	國人最常用的保暖用品。最高溫度可達 65 度，但若長時間接觸容易燙傷。	- 避免睡覺時使用，如果是小孩、長者、或臥病在床者須有家人陪同使用。 - 避免長時間用於同一部位以避免燙傷。 - 糖尿病或有週邊血管疾病的病人，對於溫度的感覺較遲鈍，使用前務必先確認溫度。
電 毯	可以很快獲得暖呼呼的棉被。	- 避免長時間使用。避免使用在同一個部位。 - 使用時要補充水分，以免造成燙傷、皮膚炎或是脫水。 - 有裝置心臟節律器的病人，使用電毯前要先問過醫師。
熱水袋	也是相當方便的保暖用品。	- 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部位。 - 若是選購插電式熱水袋，要有自動

		斷電裝置，且要選購有「經濟部標準局安全檢驗合格」才有保障。
電暖器	• 葉片式電暖器比較安全，鹵素燈電暖器有燙傷的風險。 • 電暖器的缺點是耗電。	• 最好使用獨立插頭、不要使用延長線、且要有傾倒自動斷電裝置，以避免電流過大造成電線走火引發火災。 • 所有電暖器都會消耗室內的氧氣，使用時一定要開窗戶保持通風良好，以避免一氧化碳中毒。
熱水器	• 瓦斯熱水器比較便宜 • 電熱水器不會發生一氧化碳中毒，但缺點是耗電。	• 瓦斯熱水器必須設在室外，且要有強制排氣裝置、保持通風。 • 必要時在室內裝置一氧化碳監測器，以避免一氧化碳中毒。
暖氣機	• 最安全，但最耗電	• 無