

「溫差」比「低溫」更致命

冬天氣溫低，猝死的人數也跟著變多，除了常見患有腦血管疾病或心血管疾病的高風險族群之外，低溫也會提高流感和肺炎致死的風險。不過，相較於持續性低溫，氣溫突然下滑引發的健康危機更值得重視。

三軍總醫院松山分院心臟內科醫師劉崢偉表示，雖然冬天比較冷，但若低溫情況穩定且持續，人體有足夠的時間可適應，應該不會有太大的影響。反之，若氣溫不穩定，幾天熱幾天冷或是像今年暖冬的情況下突然來一波寒流，溫差越大，引發猝死及其他疾病致死的風險就會明顯增加。

台北每下降1°C 心肌梗塞住院率上升2.6%

劉崢偉醫師舉例，過去曾有研究發現，在溫度24°C的基準下，每下降1°C，台北居民因心肌梗塞而住院的比率會上升2.6%，而地處更南緯度、對氣溫變化更敏感的高雄居民，心肌梗塞住院率會上升4%，香港則上升3.7%。心肌梗塞引發的心律不整，是冬天猝死的常見原因之一。

相較於持續性低溫，氣溫突然下滑引發的健康危機更值得重視。寒流拉低溫度10°C 疾病加重死亡率上升逾3成。另一份綜合空氣污染程度、環境濕度和溫差變化等評估因素的研究則發現，冬天溫度真的會「冷死人」，天氣越冷，死亡率就越高，且以年長者、腫瘤性疾病或心血管疾病患者的死亡風險特別高。特別的是，寒流造成的氣溫驟降，不僅會立即反應在猝死（當天病發就死亡）人數上，許多人也因為「遞延效應」，在寒流過後2-3個星期裡，陸續因寒流誘發的病症加重而死亡。

該研究分析1999-2008年台北氣溫變化與居民死亡率的關係，發現在台北氣溫中位數18.8°C的情況下，只要氣溫下降10°C，2星期內因寒流效應引發疾病的相關死亡率就會上升36%；另在香港地區，氣溫中位數18.9°C，氣溫下降10°C引發的寒流相關死亡率則會在3周內上升45%。

冬天和春天的氣溫變化大，早晚溫差也大，外出應做好保暖措施。

注意天氣多變化！5秘訣保健康

對此，劉崢偉醫師呼籲民眾要多注意環境溫度的變化，在冬天或乍暖還寒的春天，務必注意以下5點，不僅保健心血管健康，同時也避免低溫導致其他病症更難控制，進而提高致命的風險。

1. 隨時做好保暖：冬天和春天的氣溫變化大，早晚溫差也大，採取「洋蔥式穿著」，方便穿脫。室內和室外的溫差可能相差 10°C 以上，從室內走向戶外前別忘了穿外套，尤其是心血管疾病患者還要加戴毛帽，完備的保暖措施可以預防血管突然快速收縮，並降低心肌梗塞和心絞痛等致命疾病的風險。
2. 適度配戴口罩：雖然戴口罩不能預防猝死，卻具有預防氣管快速收縮的作用，可預防氣喘或其他呼吸道不適。
3. 小心泡湯溫度：許多人喜歡在天冷時泡湯或三溫暖，此時要注意溫度變化，血管遇熱擴張、遇冷收縮，若溫度下降太快或太大，血管適應不及，都可能引發心肌梗塞或腦中風等病症。
4. 火鍋別吃太鹹：吃太鹹容易水腫，台灣人天冷愛吃火鍋、羊肉爐、薑母鴨等鍋物，這些鍋物本身就有太鹹的問題，再加上各式各樣的沾醬，更會造成水腫的情況。對慢性心臟衰竭、慢性腎臟病、肝病患者來說，攝取過多的鹽和水分，會使原本控制穩定的病情惡化，造成下肢凹陷性水腫，嚴重者還可能引發肋膜積液(俗稱肺積水)、肺水腫、腹水等症狀。
5. 根據中華民國心臟學會對於高血壓患者的建議，一般成人每日食鹽建議攝取量為 4-6 公克，也就是說每日鈉離子攝取量最多以 2400 毫克為限，此一建議也可以作為其他疾病食鹽攝取量的參考。