

文／葉子久 同仁醫院心臟內科主任

冬夜裡的死神

保護患有慢性病的老者，
醫學常識不可少。

今年早春起大寒，就連因盆地地形而一向溫暖的台北市，也有氣溫低至攝氏10度以下的記錄。中南部山區的春茶嫩葉，都凍壞了。

我家的老狗，早在11月初見蕭瑟的北風時就先一步走了。3月寒流到，我真為牠慶幸。若不早走，硬拖4個月到春天，也仍然逃不了死神的魔掌。

雖然筆者諄諄告誡：謹防風寒、小心保暖，我的老患者，還是走了2

位，另2位急診住院，在醫院裡避寒。雖說看起來一不喘二不疼，幾乎沒有住院的理由；但是只要在寒涼的室內一久留，老先生體溫便漸漸下降、尿量減少、食慾不振，最後不省人事。

這種病，主要發生在慢性病纏身的亞熱帶老人。氣溫正常時，老人家的器官還可以維持基本運作。一旦寒流來了，台灣的房子沒有抵擋嚴寒的設備。既沒熱水汀、也沒土炕、室內溫度常常隨著室外溫度上下。寒流到來，室內溫度可以低於15度。如果捨不得用電暖爐，或是使用直射式電暖器，身體局部就會發生低溫。

許多老人，罹患有糖尿病、冠心病、四肢血管循環障礙及關節炎等病，平日已經服用許多藥物。糖尿病患者，週邊神經麻木，對溫度感應不敏銳。等感到寒冷，身體已經受凍。身體若要保溫，會自動收縮四肢血管，減少表皮血液流量。糖尿病患者做不到這種自動調節。四肢血管循環障礙及冠心病患者，特意服用血管擴張劑來減輕心臟負荷或增加四肢血液循環，在藥物作用下，四肢血管收縮失靈，表皮血液流量無法減少，身體失溫速度增快，需要特別加強保暖設施。服食止痛藥來治療風濕關節痛的患者，腦部體溫中樞微調機制受藥物干擾，體溫會自動下調，於夏季時沒啥感覺，寒冬時就容易造成低體溫症。

正常人體對付寒冷的方法，是四肢血管收縮減少體溫散失，以及以全身顫抖，讓肌肉組織多製造一些熱來保暖。這2種自我保衛機轉，在患有冠心病的患者來說，都是危害心臟功能的

機制。四週血管收縮會增加血壓，增加心臟負荷。全身顫抖，就是激烈運動的一種模式。運動會加強血液流向肌肉，心臟被迫要唧出更多的血液供肌肉使用。以上人體禦寒自動機制，雙重地加重了心臟負荷，在寒冬來臨時，不知奪走了多少心臟患者的生命。

爲了減少寒流所帶來的死亡氣味，筆者謹提以下數點醫學常識，以保護患有慢性病的老者。

一旦寒流來了，必須強化房屋保溫係數。門窗漏縫及早修理。不須開的窗以膠帶氣密封口。使用油循環式暖爐，或大型煙囪壁爐將屋內溫度保持在攝氏20度以上。電毯及直射式電暖器固然價錢便宜，但是必須連接電源無法移動。並且，高溫直射或接觸皮膚，容易傷害皮膚，老人宜避免使用。糖尿病患者，週邊神經麻木，對溫度感應不敏銳，宜經常用溫度計目測室內溫度，及時添加衣物以免受凍。萬一電暖爐溫度過高，糖尿病人的反應慢半拍，來不及動作，就會導致表皮燙傷。糖尿病患者，應該禁止使用電毯及直射式電暖器。

服用血管擴張劑患者，表皮血液流量無法減少，身體失溫速度增快，需要特別加強保暖設施。

止痛藥容易造成低體溫症。風濕關節痛的患者，寒冬時應暫停口服止痛藥，改用外敷藥物，或改行物理治療。如果非要使用止痛藥物，應該定時測量體溫，如果有下降趨勢，立即採取各種保溫措施提升屋內溫度。

患有冠心症的患者，絕對要避免寒冷的房間及迎面突來的冷風，以免血壓突然上升或身體發抖增加全身耗氧量。屋內垂手可及之處、外出時口袋內，都要準備好硝化甘油片小瓶，以防心臟病突發。

冠心症患者朋友，當醫生在夏天善意地勸導閣下去做心導管術檢查，或建議閣下做心血管繞道手術時，不要以爲沒大不了，不去檢查。閣下到了冬天，最好學候鳥飛去南半球避寒，否則寒冬發起病來，可是會要命的呢！

最後奉勸有幽閉症候群的患友，寒流來了，大開窗戶，可能會害死家中重病的老者。只要醫生詳細檢查，認爲你的心肺功能是正常的，你就不可以做深呼吸動作，以及不管其他人冷的發抖，冬天把所有的窗子大開吹北風。只要定期服用藥物，就可以控制幽閉症候群及過度換氣症。



不油自煮料理烹飪比賽暨演講活動

演講主題：吃的不足，怎麼做食物治療

演講者：新陳代謝科主任

洪建德 醫師

活動日期：94年6月4日(星期六)

活動時間：上午9點至12點

活動地點：台北市聯合醫院－陽明院區
台北市雨聲街105號9樓大禮堂

實施辦法：1.資格：對烹調有興趣者

2.補助料理費：每份1000元以內（需附上正式收據，實支實付）（於比賽經費核銷後發放）

3.評分料理標準以健康、低熱量、兼具色香味為原則。

4.每人自備一道菜（20人份）為原則，各國料理方式均可（勿以點心方式參加），現場評分。

5.報名參加人數限30名

獎勵辦法：冠軍2000元、亞軍1600元、季軍1000元、佳作10名各500元（以上獎金均以禮券發放）及獎狀乙張

報名方式：即日起至5月27日止，將報名表及菜單傳真至28319344，電話請洽28353456-6226、6375新陳代謝科。

特色：1.現場免費驗血糖 2.品嚐美食及代表評分