

shinyihuang00 / December 30, 2016 04:30PM

[重視血液循環不良影響 紅外線照護燈日常輔助改善四肢冰冷](#)

[img]http://i.imgur.com/PQ850Sm.jpg[/img]

冬天，對於許多體質虛寒的人來說，最煩惱的問題之一就是手腳冰冷，也是老年人不可不慎的保健重點。手腳冰冷是最常見的末稍循環不良徵狀，尤其是雙腳在人體最低部位，距離心臟最遠，血液循環相對較差，如果四肢發生血管阻塞，稱為周邊動脈阻塞症。周邊動脈阻塞症在初期症狀不明顯，病徵通常是下肢動脈阻塞導致肌肉缺氧加劇而疼痛，必須稍做休息才能行走，像之前曾紅極一時的「腳麻怎麼走」末梢血液循環問題的廣告，然而，真正發生時，年長者卻常以為是膝蓋退化性關節炎、中風導致，而對「間歇性跛行」不以為意，忽略了周邊動脈阻塞症的早期症狀。

身體各處的血管都可能會有阻塞的風險，氣溫驟降容易造成周邊血管收縮，所以周邊動脈阻塞常在冷天急速惡化，血液循環與全身各部位、各個臟器的健康密切相關，一旦血液循環速度下降，會引起許多疾病，輕度的血液循環不良可能只是手腳冰冷，但如果是心臟的末稍循環不良，輕則可能出現胸悶胸痛，嚴重可能造成心絞痛、心肌梗塞；如果是腦部的末稍循環不良，可能會影響大腦功能，造成提早老化、失智，嚴重會引起腦血管病變，例如中風，都是血液循環不良可能產生的結果。

近幾年來，隨著健康意識的抬頭，越來越多民眾意識到血液循環的重要性，除了透過藥物與保持運動來幫助血液循環外，也有許多民眾逐漸將紅外線照護燈引入家居使用，成為日常保健產品，讓日常生活與醫療保健合而為一，配合適度的熱敷、電療等方式，來促進血液循環，而且紅外線照護燈以紅外線形式照射，不需額外透過其他載具接觸肌膚的照光熱療，對於皮膚耐受性不佳，以及中風、神經不敏銳者，更是一個能安全改善不適的良好輔助舒緩選擇。

然而，在選用紅外線照護燈這類保健型醫療器材時，最重要的，是必須挑選經過衛生福利部核准，已取得「醫療器材許可證」的產品，經醫師的適用評估後，使用前務必詳閱使用說明書，使用時應依循使用方法、禁忌症及警告注意事項等，以避免傷害。除了使用紅外線照護燈輔助改善血液循環之外，平時飲食方面，也盡量以清淡的飲食為主，亦可食用牛膝、當歸、桂子、薑等中藥材，皆可促進血液循環，搭配有氧運動、經絡按摩，可以得到更好的改善效果。

---