

shinyihuang00 / December 30, 2016 04:44PM

[氣溫驟降易導致手腳冰冷 認識紅外線照護燈溫暖過冬](#)

[img]http://i.imgur.com/8A8Nlaj.jpg[/img]

台灣位於熱帶及亞熱帶氣候，一年四季溫度適宜，因此比起炎熱的夏天，有不少年輕人更喜歡涼爽的冬天，除了可以慵懶的賴在溫暖的被窩裡睡覺，也不用忍受流汗的難受感，但這對手腳冰冷的人來說，卻苦不堪言。每年到了冬天，氣溫驟降，老年人因下肢冰冷就醫的比例，就比秋夏增加不少，除此之外，也有許多女性或上班族，飽受手腳冰冷的困擾，即便穿了許多禦寒衣物，也暖不了四肢。然而，近年來在臨床上更常看到的是長期冰冷不忌口的人，這種喜歡冰冷食物的人，在冬天或是冷氣房容易手腳冰冷，手指或腳趾的皮膚顏色，容易因為溫度降低而變得暗紅，跟其他的皮膚顏色有明顯的區隔，這便是血液循環變差的明顯癥狀。

體內的物質運輸是血液循環最主要功能，人體共有60兆個細胞，每個細胞需要的氧氣與養分皆是藉由血液運送，不需要的老廢物質也靠血液回收，因此當血液無法運行時，身體就會變冷並逐漸衰弱。從醫學的觀點來看，手腳冰冷和心臟血管有很大的關係，因血液是由心臟發出，攜帶氧氣到全身各部位，氧氣經過燃燒後，產生熱能，手腳才會溫暖，一旦心血管系統的功能出現障礙，就會影響血液運行輸送，造成手腳冰冷的情形，不只難受，嚴重甚至會影響睡眠品質，更也有研究指出，手腳冰冷是心血管疾病前兆，令人不可不慎！

隨著現代人健康保健意識的進步，越來越多民眾重視血液循環的重要性，除了透過藥物、食療及保持運動等...琳瑯滿目的方式，其中更有許多民眾選擇紅外線照護燈這類的保健型醫療器材，來輔助促進血液循環及新陳代謝。而紅外線照護燈其實是利用紅外線的熱能傳導到體表層，達到熱敷或溫暖的效果，再利用熱能使擴張血管，促進血液循環加速，有助於身體排除廢物，也因為紅外線能滲透入皮膚的深層，並輸送含氧量豐富的血液到緊繃及痠痛的肌肉部位，進而使緊繃的肌肉得以鬆弛舒緩，近幾年，也有民眾會選擇紅外線照護燈，給家中的長輩舒緩關節疼痛與肌肉緊繃。

雖然適度照射紅外線，對於改善血液循環及肌肉僵硬不適有一定的作用，但醫師提醒，紅外線照射仍屬於熱能治療的一種，倘若不當使用紅外線照護燈，仍有造成皮膚熱傷害的風險。因此，在選用「紅外線照護燈」這類保健型醫療器材時，必須選擇經過衛生福利部核准，已取得「醫療器材許可證」的產品，使用時身體與儀器保持至少30或40公分距離，每次照射15至20分鐘，休息間隔一小時以上，且從側面、斜上方照射為佳，並適時補充足夠的水分，如有皮膚或其他方面疾病的民眾，也需經醫師的適用評估後使用，並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。

Edited 1 time(s). Last edit at 12/30/2016 04:45PM by shinyihuang00.

---