

營養午餐文宣教育

三高族注意，天熱水喝不夠傷血管！防腦血管神經病變上門，這樣做醒腦消暑

受到全球暖化影響，台灣年均溫一年比一年高，尤其今年夏天氣溫更是動輒就飆破 37 度高溫，讓國人特別有感，熱傷害發生比例更是層出不窮！不過，中醫師提醒，天氣熱烘烘，民眾除了要預防中暑外，三高族更要特別小心，如果未適度補水，血液過度黏稠，就可能導致腦血管神經病變找上門。

高溫水喝不夠？小心血壓不穩定、腦部供血不足問題多，嚴重恐釀腦血管神經病變、退化

為什麼有高血壓、高血脂、糖尿病等三高問題的朋友，要特別留意適時補充水分呢？周宗翰中醫師表示，這是因為高溫的天氣除了容易讓人中暑以外，更容易造成血壓不穩定、腦部供血不足的情況發生。

事實上，以人體生理構造來看，當民眾待在舒適的溫度下，血壓會較低；但如果身處於溫度偏高、過熱的環境，血壓則會反射性的升高。而夏天由於民眾常常會進出冷氣房的關係，當從戶外的高溫一下子進入低溫的冷氣房，或是由冷氣房走出戶外，接觸到高溫，都容易導致血管驟然的擴張、收縮，導致血壓忽高忽低。偏偏這正是醫師們最害怕的事！因為，如果民眾血壓穩定的高，多保持在 140-150 之間並不可怕；可怕的是如果血壓不穩定，像坐雲霄飛車般高高低低不斷變化，對血管來說帶來的傷害，恐將比持續性的高血壓還要大！且也容易增加中風、心肌梗塞的發生風險。

再加上，炎熱的天氣容易讓人體大量流汗，使身體處於水分缺乏的狀態中。此時，若沒有適時補充水分，便容易造成血液裡面的血脂、血糖增高，使血液黏稠度增加、血流速度減慢，導致腦組織供血減少，出現頭暈、記憶力不集中、健忘等症狀。且值得注意的是，一旦上述情形出現在老年人身上，更可能引發中樞神經退化、病變的發生，使患者出現認知功能、記憶力、思考能力衰退等問題。尤其是已有阿茲海默症、帕金森氏症這些病症的人，在天氣炎熱又沒有空調的情況下，更可能是導致該病症惡化的原因之一，這類型的患者，中樞神經退化早期治療是關鍵。

手部不自覺顫動、偶發性跌倒？出現這些症狀可能已有潛在神經病變，應速就醫

因此，綜合上述原因，周宗翰中醫師提醒，民眾如果發現自己在身處高溫環境下，感覺身體出現上述異常症狀，或有手部不自覺地顫動等問題時，就要特別注意可能已有神經病變的問題。

周宗翰中醫師強調，雖然透過現代的肌電圖、醫學影像等檢查，能有助找出人體細微的神經損害。但值得注意的是，由於部分神經早期退化的潛隱病變症狀不明顯，對人體初期影響並不大，所以臨床也發現不少患者即使已有像手指不自覺地輕微抖動、情緒變化、偶發性跌倒等情形發生，不過，卻因為上述症狀不影響日常生活，於是就輕忽、不予理會。結果，等到退化情況愈來愈嚴重，症狀已愈來愈明顯，不得不就醫時，經精密醫學檢查發現有明顯變化時，病情往往已偏嚴重，在治療上往往需要更花費更多的時間與心力，實在非常可惜。

天氣熱容易頭痛、頭暈？中醫這樣做通腦竅、化瘀阻，對症調理腦部供血不足問題

所以，周宗翰中醫師提醒，民眾面對極端高溫氣候，平時應多留意水分的補充，養成定時飲水的習慣，來幫助降低血液的黏稠度，減輕血管、神經負擔。一般來說，成年人每日建議飲水量約為每公斤體重 X30~40c.c.，也就是說如果是 60 公斤的成人，每日建議飲水量為 1800~2400c.c.。

◎預防腦血管神經病變上門，周宗翰中醫教你喝對茶，輕鬆醒腦消暑。

★醒腦紓壓消暑飲

材料：天麻 5 錢、葛根 5 錢、菊花 3 錢、淡竹葉 3 錢、決明子 3 錢。

作法：1.將上述藥材簡單淘洗後瀝乾。 2.把葛根、淡竹葉、決明子，放入約 3000c.c 的清水中煮滾 20 分鐘。3.接著再將天麻、菊花放入，關小火續煮 10 分鐘，放涼即可當平時保健飲品飲用。

參考資料:華人健康網