



遠紅外線照射療法、居家保健利器

遠紅外線保健科技發展協會理事長 李其然

腎友多有糖尿病

糖尿病是目前造成末期腎臟病最主要的原因之一，台灣的洗腎患者有 1/3 是因為糖尿病腎病變所造成的。目前遠紅外線照射療法已經在全台 90% 洗腎室用於照護腎友康復，並有洗腎室用遠紅外線來改善下肢循環障礙、促進糖尿病足傷口癒合，臨床上有良好的成效。

由於筆者長期推動遠紅外線照射療法，對於腎友及糖尿病友應用遠紅外線於居家照護，進而改善其生活品質非常關注。日前聽聞，有腎友因為把高溫熱療儀器錯當遠紅外線使用，造成灼傷甚至截肢的憾事，覺得有必要跟大家說明遠紅外線的本質與正確使用觀念，以期造福腎友，並防止類似事件再次發生。

下肢血循不佳，傷口不易癒合

糖尿病易造成患者足部動脈血管病變，影響下肢血液供應是眾所週知的事實，輕者會形成間歇性跛行症；重者，則組織潰爛壞死而導致必須截肢。因此，保持下肢血液的正常供應，是糖尿病患者避免截肢最重要的基礎保養。而遠紅外線照射是糖尿病患者居家可方便使用的預防療法。

遠紅外線：有效改善血循及傷口癒合

遠紅外線是一種肉眼看不到的光線，常有消費者將一般的紅外光（近紅外線）誤認為遠紅外線。但使用近紅外線的熱輻射治療僅能產生熱效應，且近紅外線有可能造成組織脫水及抑制癒合，因此應避免使用在開放性傷口。遠紅外線照射到人體時除了局部溫度略為升高而帶來的溫熱效應外，最大的特色是它的非熱效應，經由同調共振原理將其效應傳達至人體深層組織，從而發揮最佳醫療效用。因此遠紅外線的療效並非越熱越好。

照射遠紅外線能有效擴張及軟化血管，降低血粘度，增加紅血球的變形能力，有效地改善血液循環，尤其是微循環，從而提高對組織的供血。對糖尿病人來說，則可使組織不易壞死，傷口易於癒合，不易潰瘍。

誤用高溫治療，反而造成傷害

糖尿病引起的神經病變，使得患者對於冷、熱等外界刺激的感覺較不靈敏，在這種情況下，如果把高溫熱療儀器當作遠紅外線使用，稍不注意有可能造成皮膚灼傷。再加上糖尿病患者多有傷口癒合不良的隱憂，用錯療法而引發足部潰瘍或截肢的遺憾，是沒有人願意見到的。因此，使用正確的遠紅外線儀器、保持適當的照射距離（20cm 以上），皮膚表面溫度可維持恆定（ $<40^{\circ}\text{C}$ ），才能避免不必要的傷害。

雖然血管硬化是糖尿病患者幾乎不能避免的宿命，但每日用遠紅外線照射下肢及足部可保持血管管徑不縮小甚至適度擴大，以利血流正常通過，達到維持正常下肢血液循環，避免糖尿病足潰瘍的目的。