

沙浴

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

根據沙質的不同，沙浴分為乾式沙浴與濕式沙浴，乾沙乃是利用太陽熱能暖化乾燥而製成的沙，而濕沙則是使用海濱或是湖岸邊的熱溫泉水及蒸氣處理過含有水分的沙。

沙浴法係穿上防止沙浴熱傷害的專用浴衣，以仰寢姿臥於約 **50 °C** 的沙上，接著在頭部以下覆上厚度 3~5 公分（約 **50~70 公斤**）的沙，再將身體埋入沙內 10~15 分鐘。沙浴開始的 3~5 分鐘內會感到全身發熱，而 10 分鐘時便會開始流汗，15 分鐘的沙浴結束後，要將身上的沙沖洗掉、換上乾淨的衣服並稍作休息，因為沙浴會造成大量水分的流失，所以，浴後水分的補充至為重要！

在溫泉沙浴的過程中，**50 °C** 左右的熱氣一般會讓體溫上升 2°C 左右，而且在其溫熱的作用下，擴張的末梢血管會讓周邊血管阻力下降，心搏量也因而大增（為一般心搏的 1.9 倍）。此外，伴隨血液循環及組織新陳代謝的加速，一些像是氧氣及營養成分會很快地被運送到周邊的組織中，而組織代謝後所產生之老舊廢物（二氧化碳、發炎物質及乳酸等）也會很快速地排出體外；因為約有 **50~70 公斤** 的沙壓在胸口及腹部上，再加上沉重的沙會造成血壓的上升，所以，有心、肺疾病的患者並不適合於沙浴。

沙浴整個療程為數日到 1~2 週，原則上 1 天施行 1 次，而當身體能夠適應沙浴後再增加為 1 天 2 次。沙浴的適應症包括骨關節疾病、肩膀僵硬、肌肉疼痛等風濕性關節疾病及下肢浮腫；禁忌症則是嚴重心血管疾病（慢性閉塞性動脈硬化症）、心臟瓣膜狹窄、呼吸限制性肺病、腦中風之感覺障害及糖尿病之末梢神經障礙（低溫熱傷害）。