

# 守護健康、走過寒冬 嚴防心血管疾病



文字撰寫 | 林怡慧

參考資料 | 衛生福利部國民健康署

冬天是心血管疾病好發的季節，當氣溫降低或周遭環境溫度驟降時，血管內的平滑肌會跟著收縮，容易造成血壓突然升高，進而增加心臟病、中風急性發作的機會。低溫寒流報到，健康署提醒，不僅高齡長者要做好低溫防護，屬於心血管疾病高危險好發族群的民眾，也要多加注意保暖。

## 高危險因子族群 身體警訊不能輕忽

當寒流來襲，氣溫急遽變化，容易導致心血管疾病的症狀惡化，增加胸痛、心律不整、冠狀動脈疾病及腦中風的發生率，尤其年長者更為常見。老化雖然是心血管疾病的危險因子之一，但年輕族群若有肥胖、吸菸、少運動及高血壓、高血糖及高血脂等三高症狀，也是心血管疾病的高危險族群，不可不慎。

當心血管疾病急性發作，如心肌梗塞、腦中風等危及生命的緊急情況，時間是最重要的搶救關鍵，必須儘快就醫，以減少死亡及病後殘留嚴重失能的情形。健康署提醒，三高患者、心血管疾病患者及高齡長者等族群，平常也需留意心臟病徵兆，如出現胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥等現象，建議儘

速就醫；更年期女性如出現氣喘、背痛等非典型症狀，也務必提高警覺，儘快前往醫院檢查。此外，若發現有臉歪、手垂、大舌頭等徵兆，一定要撥打 119 就醫，以免錯過黃金治療時間。

## 低溫季節來臨 保持生活好習慣

健康署建議民眾，冬季早晚溫差較大，外出應適時添加衣物保暖，並採用多層式穿搭法來預防溫差。有運動習慣的民眾，則盡量避免在早晚低溫時段外出運動，運動前應確實做好暖身，運動前、中、後也必需適當補充溫開水及飲食，運動排程更要視狀況量力而為。

此外，冬天時民眾經常有飲酒暖身的習慣，但其實飲酒後身體發熱是酒精讓皮膚微血管擴張所產生的假象，仍應節制飲酒以免造成體內中心溫度下降。飲食方面以「低油、低糖、低鹽、高纖」(3低1高)為基本原則，過度肥胖易導致血液中三酸甘油酯濃度及血糖升高，造成罹患心血管疾病和糖尿病的風險增加。若是已有三高慢性病的民眾，更要定期測量血壓、血糖，並遵照醫師指示用藥及定期回診追蹤，積極做好健康管理與控制，才能有效避免心血管疾病。 (MOHW)

### 了解更多

低溫保健注意事項

