

## 108年2月份衛生保健教育宣導專欄一

### 冷氣團發威，三高、心血管高風險族群及長者，保暖防護要做好

資料來源:衛生福利部國民健康署

#### 出門保暖衣帽不可少 攜伴同行好照應

每當溫度降低或氣溫驟降時，血管也會跟著收縮，容易造成**血壓升高**，也增加心臟病及中風急性發作的風險，尤其是心血管疾病患者及年長長輩，不適合在天氣最冷的清早外出運動，建議等太陽出來氣溫回升，天氣暖了再出門。採買年貨時，同時也要注意做好**保暖措施**，除了手套、襪子及保暖衣物之外，帽子和圍巾是保暖兩大必備品，如有天冷及風雨狀況，最外層可選擇具有防濕與防風功能之外套，儘可能選擇易於穿脫與合適肢體活動之衣物，並建議結伴同行，相互照應。此外，年關將近，吃尾牙、忘年會的場合比平時來得多，別因天冷而大吃大喝，**挑選多蔬菜、豆類、白肉及少肥油的菜色**，並可請餐廳調整上菜的順序，先享用蔬菜及水果，增加飽足感，減少大魚大肉攝取，高鹽的加工食品淺嚐即止，降低身體不必要的腸胃及三高失控等負擔；聚餐結束，外出返家時務必做好保暖措施，減少往返室內、戶外間溫度驟變對心血管的影響。

#### 規律用藥穩血壓 臨微不亂搶時間

每次天氣一變冷，心血管疾病因身體不適就診病人就會增加，提醒您三高及心血管疾病患者，**規律用藥及監測血壓**是不能間斷的，規律服藥才能有效控制病情，天天量血壓做好血壓監測，才能減少天冷造成心血管的健康影響。如果出現下列**心臟病及中風徵兆**，請立即就醫，爭取黃金搶救期：

- (一) 心臟病徵兆：突然發生**胸悶、胸痛、手臂疼痛、呼吸困難、噁心、極度疲倦、頭暈**等症狀，很有可能就是心臟病急性發作，應該要立即就醫接受治療。
- (二) 中風徵兆：牢記「**臨微不亂**」口訣，以辨別中風四步驟，把握「急性中風搶救的黃金3小時」：
1. 「**臨**」時手腳軟：單側手腳無力，或單側舉不起手腳 (ARM)。
  2. 「**微**」笑也困難：臉部表情不對稱，或嘴角歪斜 (FACE)。
  3. 講話「**不**」清楚：口齒不清或無法表達 (SPEECH)。
  4. 別「**亂**」快送醫：看到以上其中一種徵兆，立刻記下發作時間，通知119緊急送醫 (TIME)，減少罹患死亡及病後遺存功能障礙之機會。

學務處衛保組關心您~