

115 年 4 月份衛生保健教育宣導專欄-夏天補水分，保護心血管

資料來源：衛福部國民健康署

台灣已準備進入夏季炎熱天氣型態，除了要預防中暑外，有高血壓或心血管疾病的師生，如出現胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥等心臟病徵時，不要避諱就醫，務必迅速離開高溫的環境、設法降低自身體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搧風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，做好個人防護並以最快的速度就醫。

▲夏日須留「心」：保持涼爽、補充水分

心臟病是國人第二號殺手，平均每 26 分鐘就有 1 人死於心臟病，缺乏規律運動、不健康飲食所引起的三高（高血壓、高血糖及高血脂）、過重或肥胖、吸菸及過量飲酒等問題，都是心血管疾病的主要危險因子。雖然天氣冷對於心臟血管傷害較為明顯，但是高溫對人體的危害也不容小覷。台灣老人急重症醫學會葉宏一理事長指出，因氣溫升高，體表血管擴張，心臟負荷增加，再加上夏天流汗，身體水分蒸發讓血液變得濃稠，容易出現冠狀動脈堵塞，嚴重時恐會導致心肌梗塞，而脫水現象也會讓心跳加速，容易引發心律不整或心臟衰竭，因此應特別注意熱對身體造成的傷害，在中午 11 點至下午 3 點應避免到戶外活動，外出時盡量穿著輕便、通風、淺色衣物，穿戴帽子及太陽眼鏡並隨身攜帶水，保持涼爽和補充水分尤為重要。另進出冷氣房時，因冷熱溫差較大，亦會增加心臟血管負擔，也不能輕忽。

▲夏季「護心」照顧自己也保護家人

小心夏季心危機
莫輕忽心症狀

學會這 4 招！保護心血管！

- 1 規律運動，每週 150 分鐘
- 2 均衡飲食，戒菸節酒
- 3 消暑降溫，適時補充水分
- 4 定期健檢，量測血壓、血糖及血脂

你我一起來預防！

廣告

經費由國民健康署運用菸品健康稅利捐支持

炎炎夏日防疫期間該如何落實護心行動？於日常生活中，保持涼爽、健康飲食，適量多次飲水、居家也要規律運動、向菸說不、控制三高：定期測量血壓及血糖，遵照醫師處方服藥並定期回診追蹤，切勿自行依症狀調整藥量或停藥。自己對健康多一分留「心」，就是預防疾病、落實防疫措施最重要關鍵！

學生事務處衛保組關心您~