



秋冬冷颼颼~預防心血管有一套

▶ 心血管 ▶ 秋冬預防 ▶ 健康生活

職安e訊

冬天來臨，天氣轉冷，心血管面臨瞬間熱脹冷縮，天氣越冷越要留意保暖，以免引起心血管相關疾病。原有高血壓或患有心血管相關疾病的人，容易因一時無法承受，心臟受不了突然變冷的刺激而痙攣引發心肌梗塞，或因腦血管無法適應溫度變化導致腦中風。因此多留意避免著涼，畢竟感冒也容易影響心血管發生問題。

秋冬常見的疾病

1 ▶ 感冒

由於氣溫多變，冷空氣使得抵抗力較差患者容易引發傷風感冒。預防的方式是注意增強自身免疫力及培養抵抗力。而培養抵抗力最好的方法就是注意是否每天都有攝取5種以上不同的蔬果，來補充足量的維生素和礦物質。



2 ▶ 中風

受到冷空氣的刺激常導致血壓升高，引發中風，大腦內的腦血管發生阻塞或破裂，使得腦部受壓迫，造成血流不順、腦細胞壞死，輕者可能癱瘓或語言功能障礙，嚴重者可能死亡。因此，在天氣多變的秋冬，首先要重視保暖，減少氣溫變化引發血壓波動。另外要注意眩暈、頭痛等中風的前兆症狀。



3 ▶ 胃腸疾病

秋冬氣溫下降，人體受冷後胃酸會增多，容易發生胃腸痙攣、收縮，導致胃病復發。因此飲食應以溫暖、易消化的食物為宜，並注意定時定量用餐，避免刺激腸胃。最好少吃生冷、涼菜或瓜果類食物，以免增加了感染胃腸道疾病的風險。



4 ▶ 過敏

秋冬氣溫和濕度降低，空氣乾燥，花粉、真菌孢子等懸浮在空氣裡，極易引發過敏體質的人出現過敏現象。再加上氣候變化較大，有哮喘病史的人對氣溫、濕度等氣候變化極為敏感，容易誘發哮喘。



5 ▶ 高血壓

氣溫驟降時，血管也會跟著收縮，這時血壓容易升高，而造成高血壓患者易有腦出血的可能。因此若有高血壓，不管是病人本身或是家屬，一定要注意病患血壓的變化，最重要的是遵照醫師指示，按時服用降壓藥，飲食避免高鹽，可適當的進補，但也要避免高膽固醇飲食而增加心血管負擔。



健康小叮嚀 ▶ 秋冬預防高血壓

- 戒菸、戒酒** ▶ 長期菸酒的影響，造成血管缺乏彈性，增加罹患高血壓的風險，因此戒掉不良嗜好，有助於血管恢復彈性、血壓恢復正常。
- 減重** ▶ 根據研究顯示，減重可以有效地降低血壓。搭配運動來積極減重，可以有助於血壓恢復正常。
- 飲食控制** ▶ 減少重口味、醬料類的攝取，應該減少食用加工製品，提高蔬菜水果攝取的份數，蔬果多半富含鉀離子，能夠有效地將身體多餘的鈉代謝掉，較能有效地降低血壓。
- 學習放鬆** ▶ 學習放鬆：情緒層面會影響著血壓的調控，睡眠品質也會影響，學習如何讓自己釋放壓力、學習放鬆，也有助於血壓的控制。

牢記心血管疾病促發症狀，儘速就醫

冬季應注意天氣多變化，有時氣溫驟降或乍暖還寒的天氣型態，長輩及高風險民眾應特別注意三高控制、健康飲食、規律用藥、保暖措施及避免菸害，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：

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
- 暈厥



以上等症狀，很有可能就是心臟病急性發作，應該要立即就醫接受治療，更年期女性可能出現氣喘、背痛等非典型症狀，一樣要注意；有冠狀動脈疾病病史者，在送醫前，可先使用醫師開立的舌下含片，做緊急救護。

中風徵兆

牢記FAST(快、快、快)中風口訣：「臉歪手垂大舌頭，記下時間快送醫」，用來辨識中風初期的重要症狀，把握黃金時間搶救急性中風：

F > A > S > T

FACE 臉歪	ARM 手垂	SPEECH 大舌頭	TIME 記下時間、快打電話送醫
---------	--------	------------	------------------

請患者微笑或是觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱。	請患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力下垂。	請患者讀一句話，觀察是否清晰且完整。	3種症狀出現其中一種時，要明確記下發作時間，通知119緊急送醫，爭取治療的時間。
---------------------------	----------------------------	--------------------	------------------------------------------



博仁綜合醫院 | 職安部 關心您

秋冬來臨，雖然老化是心血管疾病危險因子之一，不代表年輕族群就沒有罹患心血管疾病的危機，而三高(高血壓、高血糖及高血脂)是重要的危險因子，其中「沉默的殺手」高血壓，依據國民營養健康狀況變遷調查，18歲以上的高血壓盛行率達25.8%，推估約有508萬人罹患高血壓，且盛行率隨年齡增加而上升。國民健康署呼籲18歲以上民眾每年至少要量一次血壓，有高血壓家族史更應該從年輕起養成定期測量血壓的習慣。由於現代社會競爭激烈，上班族工作壓力大，如不注意健康飲食的攝取，且無規律運動，若再加上抽菸、喝酒、熬夜等不健康生活型態，更增加罹患心血管疾病的機會，對於想預防心血管疾病的癮君子，戒菸也是重要一環。

提醒跨年出遊注意保暖外，應結伴同行，牢記心血管疾病促發症狀，若有感冒症狀，勿逞強參加跨年出遊活動，建議在家多休息，確保能以健康平安迎接新年。