

溫差比低溫更要命！醫提醒三大危險時機最易爆血管

臺安醫院心血管中心心臟內科主任林謂文醫師提醒，**溫差會讓血管急遽收縮、血壓飆升，心跳也會變得更快，最易誘發心肌梗塞與腦中風**。最需要注意的**危險時刻包括泡湯、沐浴、起床後**，堪稱意外發生的三大時間點。尤其是高風險的慢性病族群，例如：有糖尿病、高血壓、高血脂患者，或有抽菸習慣、肥胖者，曾有中風、心絞痛病史者等，一定要做好保暖防護，以免造成血壓突然升高，進而增加心臟病及中風急性發作的機會。

另外，最多人犯的禁忌就是忘記補充水分，加上久坐，使血液循環變慢，血質容易變得黏稠，大增血管阻塞機率。**醫師呼籲隨時補充溫開水，可降低血壓升高及心臟病發作的機率。**

醫師提醒，泡湯、沐浴及起床這3大最易引發意外的時段，可以做好防範準備：

1.不宜長時間泡湯、沐浴：

泡湯或洗澡水溫不宜超過40°C，入浴或浸泡過久會讓四肢血管擴張，引發腦血管急症。尤其泡湯後不要太快起身，因為此時血管擴張，容易造成低血壓引發暈倒意外。

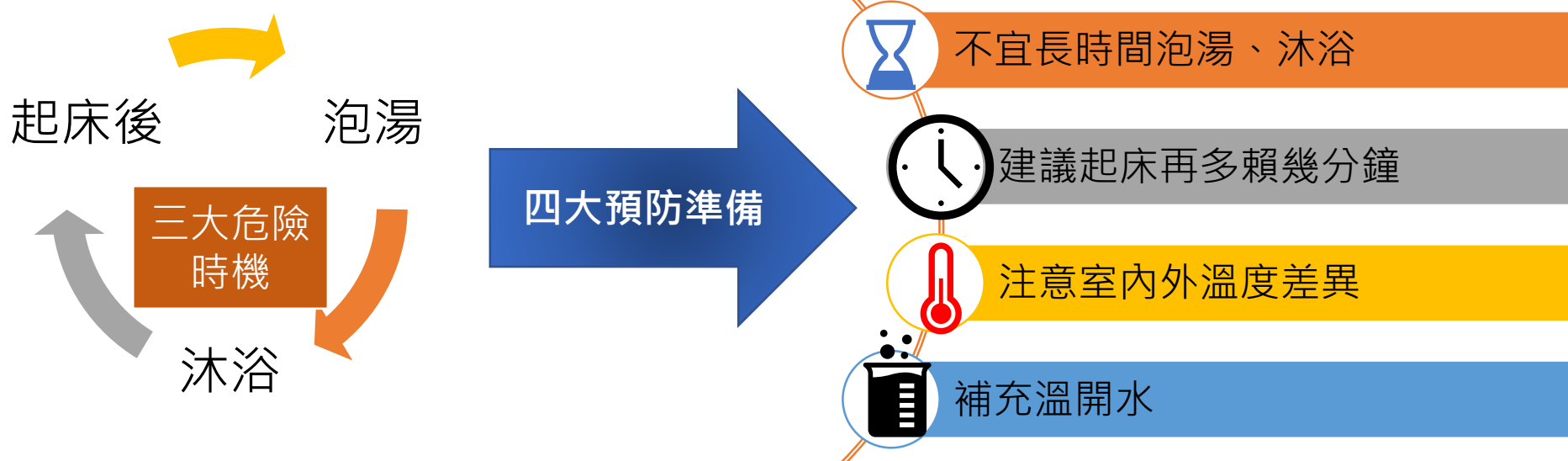
2.建議起床再多賴幾分鐘：

起床時是一天當中體溫最低的時刻，睡覺時長時間躺著沒活動，容易肌肉僵硬，馬上起床會讓血壓急速上升，較容易心肌梗塞。建議醒來後可以先床上動動手腳暖身，活動2到3分鐘再起身，並且立刻披上保暖衣物，穿上襪子，避免直接接觸冷地板。

3.注意室內外溫度差異：

出門前可以準備方便穿脫的輕便圍巾、帽子、外套。也建議出門前先用圍巾圍住脖子保暖20~30分鐘，因為脖子是動脈血管流通的地方，溫暖脖子也會讓身體循環變佳。

參考資料:<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20220111001110-260418?chdtv>





嚴防心血管疾病猝發! 由內到外 5個重點保命

季節交替氣溫變化大，有時氣溫驟降或乍暖還寒的天氣型態，要多留心身體徵兆，如果出現心臟病徵兆：胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥，更年期女性則可能出現氣喘、背痛等非典型症狀，若有以上的現象發生，應隨時留意自身的狀況且同時告知身旁的人，由於可能立即危及生命，應儘速撥打119送醫治療。

對於本身有心臟病史的民眾，務必要隨身攜帶健保卡與緊急時的救命藥物以備不時之需。若有中風的徵兆，記住FAST口訣：臉部(Face)表情不對稱、雙手(Arm)力氣不一樣、或講話(Speech)變得不清楚，有任一症狀，記下時間點 (Time)，切勿因症狀緩解而輕忽嚴重性，一定要撥打119儘速就醫，避免錯失黃金治療期而造成無法挽回的遺憾。

國民健康署呼籲，由內到外保命的5個重點：

- 1. 控制三高**：有三高(糖尿病、高血壓、高血脂)的民眾要維持量血壓-量測7天、每天2次、每次2遍原則、定期測血糖習慣，更應遵照醫師指示用藥及定期回診追蹤，切勿任意停藥或增減用藥劑量，積極做好三高的管理與控制。
- 2. 健康飲食、體重及腰圍的控制**：採低油、低糖、低鹽、高纖 (3低1高) 原則，避免加工食品的攝取，並建議身體質量指數(BMI)控制於18.5-24之間；另外，腰圍部分，成年男性控制小於90公分，女性小於80公分。
- 3. 規律運動、減輕壓力**：避免早、晚低溫時段外出運動，運動前先充分暖身，或天冷時改採室內運動；尋找適合自己的放鬆方式，盡可能減緩或降低緊張情緒。泡湯時溫度勿超過攝氏40度，避免冷熱溫差過大，且不宜單獨泡湯。
- 4. 戒除喝酒取暖、戒菸、遠離二手菸**：不管是直接吸菸或被動吸入二手菸，都會增加血管傷害以及心臟病的風險，所以戒菸、遠離二手菸危害；另，以茶(水)代酒，避免喝酒造成身體內部的中心體溫下降更危險，茶(水)溫度以攝氏65度以下入口，避免食道灼傷。
- 5. 注意保暖**：留意天氣，採多層式穿法，適時增減衣物，外出穿戴帽子、口罩、圍巾、手套、襪子、暖暖包 (須注意溫度與放置的位置) 等。

參考資料：<https://www.mohw.gov.tw/cp-5265-66155-1.html>



國立台中科技大學
NATIONAL TAICHUNG UNIVERSITY
OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

環境與安全衛生中心

Center for Environment, safety and Health

