

苗栗縣政府衛生局新聞稿

冬季寒風來襲 做好保暖 守護健康！

近日寒流來襲，1 月 11 日（週六）至 1 月 13 日凌晨期間，苗栗急診室心血管疾病患者數據顯示，共有 19 人因心血管疾病就醫，其中男性 12 位（平均年齡 64 歲，最高 79 歲），女性 7 位（平均年齡 70 歲，最高 89 歲）。依據衛生福利部 112 年國人死因統計，心臟疾病及腦血管疾病分別位居第 2 名及第 4 名，奪走約 3.6 萬條生命。「三高」（高血壓、高血糖及高血脂）與心腦血管疾病息息相關，每當氣溫驟降與天氣濕冷時血壓易升高，增加急性心肌梗塞和中風風險，特別是老人、小孩以及慢性病患者，更需要格外留意注意保暖和氣溫變化。

外出護心腦，訣竅不可少，根據衛生福利部國民健康署給大家有四點建議：

1. 調整外出時間：清晨和傍晚是溫度最低的時段，建議避開低溫和溫差較大的時段出門，並結伴同行相互關照。
2. 穿搭保暖：根據天氣變化適時增添衣物，並特別注意頭頸部及四肢末梢的保暖，穿著除保暖外亦須注意靈活活動。
3. 隨時補水：儘管天氣寒冷，身體仍會流失水分，身體水分不足，可能導致血液過於黏稠，流動性不佳，造成風險，戶外活動中，建議每 15 分鐘飲用 200-300 毫升溫水，並避免飲用含高糖分、咖啡因或酒精成分之飲料。
4. 留意心臟病或中風徵兆：民眾若出現胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈、暈厥等心臟病症狀，或出現無法執行「微笑、舉手、說你好」此三動作之中風徵兆，應立即就醫，把握黃金治療期。

苗栗縣政府衛生局提醒民眾，若為三高偏高或為心腦血管疾病高風險群，務必提高警覺，若有服用藥物者需規律服藥，減少寒冬帶來的遺憾；另外居家生活小叮嚀保暖也要注意空氣流通，冬季室內環境容易乾燥且空氣流通不良，建議適度使用暖氣或電暖器，避免使用燃燒器具導致一氧化碳中毒，並保持適當通風。此外，可使用加濕器調節濕度，避免呼吸道不適。

然而在寒冷天氣，也不要忽略日常運動，如室內伸展運動或簡單的居家健身活動，有助促進血液循環，提升身體代謝率。但若需戶外運動，請務必注意保暖，並避免在氣溫過低或風寒時外出。

近期寒流頻繁，苗栗多次測得全國最低溫，農曆春節將至，希望各位民眾不被低溫干擾影響健康，但當發現身體疑似出現不是症狀時，最快的速度就醫。希望大家平安健康度過新年，逃離寒冷帶來的傷害。

~苗栗縣政府衛生局關心您~

冷氣團接連發威

4招護心 安心跨年

- 戶外居家需保暖
- 飲食節制有分寸
- 取暖燙傷要避免
- 留意心臟病或中風徵兆

天冷更應該注意血壓變化
一起722量血壓

衛生福利部
國民健康署

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告