

114 年 1 月份衛生保健教育宣導專欄 1--冬季保暖不 NG！4 招護心過冬

資料來源:衛生福利部國民健康署

隨著 2024 年邁入尾聲，寒冷的冬季氣候使各地氣溫偏低，國民健康署提醒大家，歡慶佳節時應做好戶外保暖，由其是心血管疾病患者、高齡長者及三高族群更應採取正確的抗寒方式，特別是頭頸與四肢的保暖，避免喝酒暖身、取暖燙傷的 NG 行為，以防範低溫帶來的健康影響。

護心保暖抗低溫 掌握 4 項健康生活習慣避開 2 大 NG 行為

入冬後氣溫驟降，心血管疾病患者更要留意低溫造成的健康影響。心臟病與中風等心血管疾病的主要危險因子包括缺乏規律運動、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、吸菸等問題。依據 2019-2023 年國民營養健康變遷調查顯示，20 歲以上三高異常國人約有 4 至 7 成不自知，造成民眾不及改變行為或進行治療，導致心臟病、中風或其他三高慢性病的發生。而每當氣溫驟降與天氣濕冷時，因血管內的平滑肌也會跟著收縮，更容易造成血壓升高，造成心肌梗塞和中風急性發作機會大增，在長者尤其明顯。為此，國民健康署提供 4 項建議：健康飲食、規律運動、定期健檢控制三高、進行慢性病風險評估，並避開 2 大不適當抗寒行為：喝酒暖身、取暖燙傷。

●掌握 4 項健康生活習慣：

1. 健康飲食：遵循「三低一高（少油、少鹽、少糖及高纖）」飲食原則，避免因過節聚餐暴飲暴食。
2. 規律運動：每週累積 150 分鐘的中度身體活動，例如：快走、慢走、騎自行車、多爬樓梯少搭電梯。
3. 定期健檢控制三高：可透過國民健康署提供年滿 40-64 歲民眾之成人預防保健服務，定期健檢掌握自身的健康數據，並持續監控自身三高數據，建議血壓值 $\leq 120/80$ mmHg、血糖值空腹血糖標準為 70-99 mg/dL，血脂部分，俗稱壞膽固醇的「(LDL-C)」，無併發症的一般民眾應 < 130 mg/dl，若數值超過建議標準值持續監控而未改善，建議進一步諮詢醫療人員。
4. 科學算病知風險：國民健康署建置「科學算病館」慢性病疾風險評估平台，民眾可透過網站簡單輸入健檢報告數據，掌握未來 10 年內罹患 5 種慢性疾病(冠心病、腦中風、糖尿病、高血壓、心血管不良事件)的風險。

●避開 2 大 NG 行為：

1. 喝酒暖身：一般誤認喝酒可暖身，理由是酒精讓皮膚的微血管擴張，短暫產生暖意的錯覺，但實際上因酒精作用的緣故，反而會造成身體內部的中心體溫下降。
2. 取暖燙傷：長者及嬰幼兒不易用言語表達，或是糖尿病等慢性疾病患者，其末梢神經感覺較為遲緩，甚至是中風患者無力翻身，容易因直接或長時間使用電毯、暖爐，及暖暖包等造成低溫燙傷。若要使用隨身保暖用品，建議在外層包一層毛巾或布再使用。

留意心臟病症狀或中風徵兆

如發現自己或親友出現以下狀況應立即就醫，把握黃金治療期：

1. 心臟病症狀：出現胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈、暈厥等症狀。
2. 中風徵兆：出現「微笑、舉手、說你好」做不到任一個動作。

大寒將至氣溫驟降！冬季保暖不可少

冬至剛過，即將迎來冬季最冷的小寒和大寒節氣，國民健康署提醒，民眾可多留意家中長輩的保暖狀況，確認長輩是否穿戴帽子、口罩、圍巾、手套及襪子等禦寒用品，在保暖抗寒的同時也留意自身心血管健康，對於有服藥需求的民眾，建議遵循醫囑，規律服藥，與家人一同迎向溫暖又健康的年末活動！

這樣做 判別腦中風

HPA 衛生福利部 國民健康署 | 社團法人 台灣腦中風學會 Taiwan Stroke Society

微笑
嘴角歪斜
臉不對稱

舉手
手部無力下垂

說你好
說話不清楚

無法做到任一動作
快打119