

## 111 年 2 月份衛生保健教育宣導專欄—天氣寒冷 5 個暖心習慣

資料來源:衛生福利部國民健康署

冬天為心血管疾病的好發季節，每年寒流奪走國人性命之新聞時有所聞。當氣溫降低或周遭環境溫度驟降時，血管內的平滑肌會跟著收縮，容易造成血壓突然升高，如果是三高病患（包括糖尿病、高血壓、高血脂），會增加心臟病及中風急性發作機會。

### 護心 5 個習慣

長輩常說「暖身先暖心，心暖則身溫」，如何護心暖心顧健康？國民健康署提供護心 5 個習慣，幫助民眾防治心血管疾病：

1. **戒菸節酒**：研究發現就算每天僅吸 1 支菸，罹患心臟病的機率比不吸菸的人增加 5 成、中風機率更增加超過 2 成。吸菸、二手菸及電子煙，都會增加心臟病的風險，戒菸請早，生命美好（國民健康署免費戒菸諮詢專線 0800-636363）。另 WHO 統計 2016 年全球因酒害導致的死亡人數超過 300 萬人，其中就有 19% 死於心血管疾病，建議盡量避免飲酒，如有需要，以茶(水)代酒，且應避免以喝酒暖身，因為酒精會讓皮膚的微血管擴張，而感到身體熱熱的錯覺，但其實血液是離開身體器官後，反而造成身體內部的中心體溫下降更危險。
2. **健康飲食與規律運動、減輕壓力**：採取三低一高（低油、低糖、低鹽、高纖）的飲食，並以天然食物為主，避免加工食品的攝取。大寒時節要適量喝溫開水，選擇溫熱的食物或飲品時溫度勿超過攝氏 65 度。除此之外，每週累積 150 分鐘的中度身體活動（例如：快走、慢走），運動前需「充分熱身運動」，避免在低溫的大清早外出運動，或天冷時改採室內的運動。冬季宜早睡晚起，維持正常作息等良好生活型態；尋找適合自己的放鬆方式，盡可能減緩或降低緊張情緒，保持有利於健康的心態。
3. **體重及腰圍的控制**：身體質量指數（BMI）是體重控制的參考指標，BMI 數值介於 5-24 之間為健康體態；腰圍部分，成年男性腰圍大於等於 90 公分，女性腰圍大於等於 80 公分，即代表腰圍過粗，表示腹部肥胖、內臟脂肪多，堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液中三酸甘油脂濃度及血糖升高，因此造成罹患心血管疾病和糖尿病的風險增加。
4. **控制三高慢性病**：已有三高（糖尿病、高血壓、高血脂）的民眾要養成定期測量血壓、血糖習慣，掌握自身血壓、血糖數據變

化並記錄，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，積極做好三高控制。

5. 留意身體徵兆的變化，立即撥打 119 快就醫：若突然出現胸悶痛、呼吸困難、冒冷汗等心肌梗塞症狀，或發生臉歪手垂大舌頭等中風徵兆，保命要訣就是搶時間快打 119 儘速就醫，避免錯失黃金治療期而造成終身的遺憾！

廣告

# 暖身先暖心 心暖則身溫

## 暖心5習慣

- 1 戒菸節酒
- 2 健康飲食與規律運動  
減輕壓力
- 3 體重及腰圍的控制
- 4 控制三高慢性病
- 5 留意身體徵兆的變化  
立即撥打119快就醫

學務處衛保組關心您~111.02