

## 110年01月份衛生保健教育宣導專欄一

### 寒潮爆發氣溫急凍！留「心」健康狀況，保暖禦寒工作不可少！

資料來源：衛生福利部國民健康署

近日霸王級寒流來襲，為了您的健康請您務必做好保暖禦寒工作，外出建議穿著禦寒衣物，注意頭頸部及四肢末端的保暖，如帽子、口罩、圍巾、手套、襪子及防滑鞋，以多層次穿著（例如洋蔥式穿法），方便隨著溫度變化來穿脫衣物。最外層可選擇具有防濕與防風功能之外套，且易於穿脫與合適肢體活動之衣物。

#### 減少暴露於低溫 留心急性促發徵兆 避免發生遺憾！

寒潮爆發，氣溫驟降容易導致血管收縮，造成心肌梗塞機會大增，提醒年長者、有慢性病患者留心健康狀況，三高及心血管疾病患者，更要規律用藥及監測血壓，減少天冷造成的影響，並且避免到空曠地區暴露於低溫中，保暖禦寒工作不可少，口罩務必戴好戴滿。

對於有心臟病史的民眾，在任何時間都要隨身攜帶病歷卡與緊急用藥以備不時之需。如果出現胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥等心臟病症狀，或是更年期女性可能出現氣喘、背痛等非典型症狀，很有可能就是心臟病急性發作，或是發生臉歪手垂大舌頭等中風徵兆，保命要訣就是打119儘速就醫，避免錯失黃金治療期而造成遺憾！

#### 禦寒8要點 健康免煩惱

國民健康署提供禦寒保健8要點，不僅是長者及有三高等慢性病者要特別注意，另外有抽菸、酗酒、肥胖、缺乏運動，以及本身或家人曾有心臟病、中風等高危險族群，都要做好預防保健措施，才能遠離猝死威脅：

##### 1. 要保暖：

居家臥室、衛浴與客廳要做好防寒與安全措施。處在低溫或外出時，一定要做好完整的保暖，尤其注意頭頸部及四肢末端，善用圍巾、帽子、口罩、手套、襪子、防滑鞋，及多層次保暖衣物等，方便穿脫。

##### 2. 要暖身：

剛起床後的活動勿過於急促；先補充溫開水；身體活動以溫和漸進方式慢慢增加。

##### 3. 要隨身攜帶保暖衣物：

由於長者對於環境溫度變化反應較不敏銳，特別提醒65歲以上長者，晚上睡覺時，要先備妥保暖衣物在床邊隨手可拿到的地方，不管是半夜起床上廁所或是早上起床，都要記得先添加衣物保暖後再進行活動。外出時隨身攜帶一件保暖衣，以備不時之需。

##### 4. 不大吃大喝及不過多情緒起伏：

勤喝溫開水，避免血液過度黏稠；多攝取蔬果等高纖食物，以

預防便秘。也要避免突然用力、緊張、興奮以及突然的激烈運動等。

5. 不宜泡湯或泡澡：

經醫師囑咐為高危險群，如有心臟血管疾病的病人，要避免單獨去爬山或從事離開人群的運動，亦不宜單獨泡湯。泡湯溫度勿超過 40 度，飯後 2 小時後再進行為宜！

6. 不加重身體壓力：

運動最好避開酷寒與早晚的高風險時段，避免在寒冬大清早外出運動，晚餐後不要立即運動，應至少隔 1 個小時待食物消化後。

7. 要妥善控制病情，規律服藥：

定期量測及記錄自己的血糖、血壓、血脂肪數據；遵照醫囑按時用藥。

8. 外出要隨身帶著病歷卡與緊急用藥：

註記平時就醫院所、診斷、藥物過敏史，如醫師有開給緊急備用藥品，應隨身攜帶。



學生事務處衛生保健組關心您~