

111 年 12 月份衛生保健教育宣導專欄 2—護心有 3 招 中風辨識 4 步驟

資料來源:衛生福利部國民健康署

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，具三高（高血壓、高血糖、高血脂）的民眾，更會增加心臟病或中風急性發作的機會。日夜溫差大的時候，國民健康署提供護心 3 招：

第 1 招 健康飲食，多留心

天氣寒冷，許多人會喜歡吃薑母鴨、羊肉爐等鍋物，祛寒保暖，可能會造成熱量與鈉攝取量過多；天冷時因水份補充不足，造成血液過度濃稠，可能引起心血管疾病的發生。另外，飯後避免立即泡湯，建議飯後 2 小時再泡湯，泡湯時間每次以不超過 15 分鐘為原則，泡湯時也要多注意水溫及緩慢入池泡湯（由腳開始，逐一到半身，最後再全身），同時別忘了多補充水份。

第 2 招 運動保暖，護身心

溫差大，運動前的充分暖身，至少 10 至 15 分鐘；運動前、中、後需補充水份，及完整收操與運動後保暖。運動項目與強度，應視本身情況量力而為。若本身有三高（高血壓、高血糖、高血脂）及心血管疾病患者，運動時更要留意自身狀況，天冷以室內運動為主，若運動時發生胸悶痛、呼吸喘、冒冷汗等症狀，應立即停止運動，尋求旁人的協助或打 119 盡速就醫。救援時間是最重要的關鍵，切勿因症狀緩解而輕忽嚴重性，容易導致錯失黃金治療期而造成遺憾。

第 3 招 冬天出門，要暖心

早晚出門時，應注氣溫變化，現正值暖冬，但早晚溫差大，多留意氣象預報及室內外溫差，記得適時添加衣物保暖，並以洋蔥式（多層式）穿搭法，來預防溫差所帶來身體健康的危害。國民健康署提醒有慢性病患者，務必定時服藥，並隨身攜帶健保卡與緊急用藥，以確保自身安全，並養成定期量血壓的好習慣。

另外除了維持良好的生活習慣，也要記得時時留意自己的身體狀況，辨識中風四步驟如下：

 **F. A. S. T. 辨識中風四步驟！**

- 一、**Face**：觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱。
- 二、**Arm**：請患者將兩手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力下垂。
- 三、**Speech**：請患者讀一句話，觀察是否完整清晰。
- 四、**Time**：立刻送醫，把握急性中風搶救黃金3小時。



辨識中風有四步驟 F.A.S.T.

Face 觀察患者面部表情 兩邊的臉是否對稱	Arm 請患者兩手抬高平舉 觀察其中一隻手 是否會無力下垂
Speech 請患者讀一句話 觀察是否完整清晰	Time 立刻送醫 把握急性中風搶救 黃金3小時

 **突發徵兆**：臉歪、手垂、大舌頭
記下時間快送醫！
#總柴提醒 

若有身體不舒服，請一定要諮詢專業的醫師、盡速就醫，願每一個人都平安健康！

學生事務處衛生保健組 關心您~