

# 健康週報

115年02月02日  
第一週

【摘自國健署】

面對寒流來襲！切記做好保暖！

面對寒流來襲，氣溫將驟降10度以上，室內外溫差大，最容易誘發心血管疾病。有三高問題的年長者，一定要做好保暖，尤其脖子一定要做好保暖。

室內外溫差大，容易造成心血管急速收縮，因此容易出現心肌梗塞、腦中風等心血管疾病。最好等陽光出來後再離開被窩，如果有晨跑習慣，規律於凌晨四、五點起床者，則可在家先做好暖身，開門後也不要馬上外出，可讓冷風先吹進室內適應一下，再出門。

頸動脈是心臟將血液輸送到腦血管的重要通路，脖子對溫度變化非常敏感，一定要做好頸部的保暖，避免血管急速收縮，造成腦中風。

家主任暨全體職員工關心您

## 寒流來襲！保暖最重要！



### 血管

·寒冷刺激心臟收縮力增強，周圍血管收縮，導致血壓上升，容易導致腦出血、腦梗塞等。



### 肺

·寒冷空氣容易引起咳嗽、胸悶、甚至是氣喘以及呼吸困難等狀況。



### 骨骼

·氣溫低時，因血管收縮，肌肉和韌帶柔韌性較差，對關節的保護減弱，容易造成關節損傷及摔傷骨折。



### 心臟

·寒冷會加大心臟的負荷，嚴重時會造成心絞痛或心肌梗塞。



### 胃

·衣服穿的過少或吃寒涼的食物容易讓胃受涼，導致胃部肌肉、血管收縮，發生胃痙攣。



### 牙齒

·當氣溫低於10度時，會誘發或是加重口腔疾病，引發牙齒痛。



# 健康週報

【摘自國健署】

## 天氣寒冷常見問題！

**全民愛健康 預防篇3**

**健談**  
圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：禾欣診所 吳書毅醫師

**1 腦中風**  
低溫讓血壓不穩，提高腦中風的風險

**2 鼻炎**  
氣溫變化引起鼻過敏，或因病菌引發上呼吸道感染

**3 流感**  
急性呼吸道疾病，症狀包括咳嗽、發燒等

**4 氣喘**  
天冷氣管容易收縮，造成氣喘發作

**5 心肌梗塞**  
天冷時、血管收縮，就容易發生心肌梗塞

**6 末梢循環不佳**  
天冷循環不佳，加上末梢血管收縮，故產生手腳冰冷的狀況

**7 病毒性腸胃炎**  
冬天病毒傳播力強，易致上吐下瀉腸胃炎症狀

健談 havemary.com

## 護心保健有方法！

### 寒流來襲，護心保健8要點

- 

**1** 保暖
- 

**2** 醒來後下床活動  
勿急促  
採溫和漸進方式
- 

**3** 避免大吃大喝  
及情緒起伏太大
- 

**4** 避免  
飯後或喝酒後  
立即泡澡
- 

**5** 清晨運動注意保暖  
或室外回溫後  
再出門
- 

**6** 心血管疾病患者  
規律服藥
- 

**7** 外出隨身帶  
病歷卡與緊急用藥
- 

**8** 身體不適或  
出現中風徵兆  
立即就醫