牢記中風口訣 抗寒暖身保安康

整理／公關部 資料來源／國民健康署

當溫度降低或溫差過大時，血管也會跟著收縮，容易造成血壓升高，進而增加心臟病和中風急性發作的機會，國民健康署提醒民眾切勿輕忽天冷帶來的影響！

注意心血管疾病促發症狀

長者及高風險民眾在溫差大時，仍應注意三高控制、健康飲食、保暖措施及避免菸害，如果出現下列心臟病及中風徵兆，請立即就醫，爭取黃金搶救期：

（一）心臟病徵兆：突然發生胸悶、胸痛、手臂疼痛、呼吸困難、噁心、極度疲倦、頭暈等症狀，很有可能就是心臟病急性發作，應該要立即就醫接受治療；有冠狀動脈疾病病史者，在送醫前，可先使用醫師開立的舌下含片，做緊急救護。

（二）中風徵兆：牢記「FAST」口訣，以辨別中風四步驟，把握「急性中風搶救的黃金三小時」：

1．「F」就是 FACE，請患者微笑或是觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱。

2．「A」就是 ARM，請患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力而垂下來。

3．「S」就是 SPEECH，請患者讀一句話、觀察是否清晰且完整。

4．「T」就是 TIME，當上面三種症狀出現其中一種時，要明確記下發作時間，立刻送醫，爭取治療的時間。

禦寒有道 健康免煩惱

研究發現低溫引發的腦中風，最容易發生在曝露於低溫環境中的前二至三小時，國民健康署提醒民眾外出或居家均應做好保暖措施，尤其注意頭頸部及四肢末端，善用圍巾、帽子、口罩、手套、防滑鞋襪等。

日夜或室內、室外溫差大時採洋蔥式穿法，內層可穿排汗功能良好的衣物，中層衣物保暖，最外層防水防風，視場合與溫度穿脫。並適時補充溫開水，暖身之餘亦可避免血液過度黏稠而增加腦中風機率。

另外，健康署提醒民眾，急性心肌梗塞主要的症狀是突發嚴重胸痛，但也有部分病人是無痛性的心肌缺氧，常常因無痛性而輕忽了其他表徵，進而延遲就醫時間，因此若有冒冷汗、噁心、嘔吐、眩暈、明顯的焦慮不安、呼吸困難、血壓下降等症狀應立即就醫檢查。