

# 夏日炎炎！

## 慎防突發性心血管疾病

夏季環境使人體血管擴張血流量增加，心輸出量上升對心臟負擔變大，民眾在炎熱的天氣進行戶外活動，除常見中暑外，更須注意突發性的心血管疾病。



### 預防熱傷害5裝備

- 1 寬邊帽
- 2 太陽眼鏡
- 3 擦防曬乳
- 4 涼爽透氣衣物
- 5 補充水分，休息降溫

有高血壓/心血管疾病的民眾，發生以下情形時：



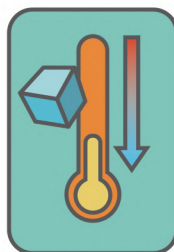
❗ 胸悶胸痛



❗ 心跳快



離開高  
溫環境



降低  
體溫



電解質飲  
料或加少  
許鹽的冷開水！



儘速就醫！



❗ 身體虛弱



❗ 呼吸喘