

# 護心有道 正確做到!

## 天冷，須嚴防心血管疾病發作

最近季節轉換,天氣漸涼,早晚溫差大,容易引起血管收縮、血壓上升,間接引發心房顫動,是心肌梗塞及中風好發的時候。國民健康署提醒心血管疾病患者要特別注意保暖,帽子、口罩、手套及保暖衣物不可少,同時也要定期量測血壓,並遵守醫囑服用藥物。

### 1 心肌梗塞

主要徵兆：「胸悶」，範圍約半個手掌，位置在胃到下巴、右肩到左肩甚至到左手肘。

## 心臟病的 徵兆及警訊

### 2 心律不整

主要徵兆：容易喘、耐力變差，中風機率高達常人的五倍。

### 3 心血管過於狹窄

主要徵兆：吃飽飯後、生氣或有壓力時、季節轉換、運動過後，出現喘不過氣、心悸、持續幾分鐘以上的噁心和冒冷汗。

