

單位：衛生局-保健科

聯絡人：科長 鄭綉錦

電話：049-2222473

地址：南投縣南投市復興路6號

東北季風增強溫差大 4 時段注意保暖預防腦中風

東北季風增強，導致全台天氣型態明顯轉變，氣象署指出，北部、東北部將迅速轉為濕涼，溫度大降，其他地區則早晚偏涼。南投縣政府衛生局陳南松局長表示，秋冬交替的時節氣候多變，提醒民眾注意保暖，尤其是三高患者、心血管疾病患者及長者，一定要做好保暖防護，適時增添衣服，以免因溫差過大造成血壓突然升高，進而增加心臟病及中風急性發作的機會。

依據衛生福利部十大死因統計，心臟疾病及腦血管疾病已連續10年進榜，其中溫差過大容易誘發腦中風及心肌梗塞，南投縣政府衛生局提醒民眾下列四個時段是**心血管疾病高風險時刻**，務必特別留意。

1. **清晨與夜晚氣溫最低時**：起床前先在被窩內活動四肢，穿上保暖衣物再下床，外出記得加件外套，別讓身體驟冷引發腦中風或心絞痛。
2. **進出室內外溫差大的時候**：冷氣房內外溫差大，進入時可先穿個外套、或站在門口適應環境溫度，避免立刻進入冷熱環境，給身體一點「適應時間」
3. **入浴前後**：洗澡前先開暖氣或放熱水讓浴室升溫，入浴前先暖身，浴後勿太快起身，離開浴室時注意保暖。
4. **出國旅遊或外出到酷暑或寒地**：旅遊前做好保暖準備，氣候轉換劇烈，循序漸進適應環境，穿著保暖衣物，且加強頭頸部及四肢末端的保暖，出遊的民眾最外層可再添加具有防濕與防風功能的外套，並隨身攜帶慢性病藥物，減少心血管風險。

南投縣政府衛生局陳南松局長提醒三高患者、心血管疾病患者，除規律服藥、定期回診，最重要的是要定期量血壓。民眾如發現自己或親友出現胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥等心臟病症狀，或是出現做不到「微笑、舉手、說你好」任一個動作的中風徵兆，應立即撥打**119**送醫急救，掌握黃金治療時間。

南投縣政府衛生局 關心您