

桃園市政府衛生局新聞稿

發稿單位	健康促進科	發稿日期	113 年 2 月 26 日
冷氣團接力來襲 桃市衛局呼籲暖心顧健康			

根據中央氣象局氣象預報資料顯示，本週冷氣團接力來襲，各地氣溫明顯下降，北部地區體感溫度將降至 10 度，桃園市政府衛生局呼籲，三高患者、心血管疾病等慢性病患者及長者，須特別注意日常保暖，並適時增添衣物，以避免低溫促發心血管疾病發生。

衛生局提醒，氣溫驟降，晚上睡覺前，可先備妥保暖衣物在床邊，不管是半夜起床上廁所，或是隔天早上起床，都要記得先在床上動一動，促進身體的血液循環，再慢慢坐起來，先添加衣物保暖後再進行活動。出門時需穿著禦寒衣物，要注意頭頸部及四肢末端的保暖，例如穿戴帽子、口罩、圍巾、手套及襪子等，建議採用多層次洋蔥式穿法，最外層可穿著具有防濕與防風功能之外套，若是機車騎士，善用雨衣、全罩式安全帽等物品禦寒。天冷儘量安排室內運動，運動前應充分熱身，溫和且循序漸進的方式，活絡身體及完整收操與運動後保暖，運動排程應視本身情況量力而為；並適量喝溫開水，避免血液過度黏稠，多攝取蔬果等高纖食物，以預防便秘，避免突然用力造成心腦血管收縮增加腦中風風險。

衛生局呼籲，三高患者或心血管患者，應定期量測血壓、血糖等，並遵照醫囑規律服藥，切勿自行增減藥物或停藥，妥善控制病情，若醫師有開給緊急備用藥品，更應隨身攜帶；如有發生臉部不對稱、雙手一邊較無力、說話不順的症狀，可能是中風的徵兆，當出現胸悶、胸痛、手臂疼痛、呼吸困難、噁心、極度疲倦、頭暈等心臟病徵兆，可能就是心臟病急性發作，不論是中風或心臟急性發作狀況，應儘速撥打 119 送醫，把握急救黃金期。

新聞資料詢問：林幸慧科長 聯絡電話：3340935 分機 2500

新聞媒體聯絡人：余依靜副局長 聯絡電話：3340935 分機

2282