天冷了!預防康健您的心!

心臟疾病長期位居國人10大死因第2名，隨著天氣變化增大的季節到來，猝死的案例更是層出不窮。「心因性猝死」是指由心臟疾病所造成突然、無法預期的死亡，多半是由心肌梗塞引發致命性心律不整所致。若有容易喘氣、疲倦、全身倦怠、雙腳浮腫、間歇性胸痛、胸悶如重石壓迫感、陣發性心悸、頭暈者，可能就有心臟方面的問題。建議要掌握自己的健康狀況，如有上述症狀，應到醫院進行檢查，並在生活中多加自我照顧。

OPTION 1
補充水份

OPTION 2
注意通風

OPTION 3
規律作息

OPTION 4
按時服藥

OPTION 5
注意溫差

OPTION 6
適量運動

OPTION 7
清淡飲食

OPTION 8
調整心情

桃園市政府人事處
桃園市生命線協會
共同關心您

資料來源：健康2.0