

桃園市政府衛生局新聞稿

發稿單位	健康促進科	發稿日期	112年12月20日
冷氣團來襲 注意保暖避免低溫危害健康			

根據中央氣象局氣象預報資料顯示，受鋒面通過及強烈大陸冷氣團影響氣溫逐漸下降，清晨是最冷的時候，北部地區體感溫度將降至 10 度以下，衛生局呼籲三高患者、心血管疾病等慢性病患者及長者，需特別注意日常保暖，平時攝取蔬果等高纖食物並適量喝溫開水，若有胸悶、胸痛、頭暈、暈厥症狀或是發生臉歪手垂大舌頭等中風徵兆，請立即就醫。

衛生局提醒，冷氣團報到，民眾平時起床時，請先在床上動一動，促進身體的血液循環，再慢慢坐起來，馬上添加外套保暖，下床時，雙手扶好並確認雙腳踩穩地板，再進行每日的日常作息；不能因為天氣冷而將室內門窗緊閉，建議適度開窗，保持空氣的流通；外出注意頭頸部及四肢末端保暖，以洋蔥式的穿衣原則。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。若是機車騎士，善用雨衣、全罩式安全帽等物品禦寒，以避免低溫促發心血管疾病發生。

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