

# 天氣變冷，心肌梗塞風險增加！ 提醒民眾要注意保暖和生活習慣

柳營奇美醫院

鐘國璋 心臟血管內科主治醫師

近日冷氣團接力來襲，隨著氣溫下降，許多人可能會感到身體不適或容易受寒感冒，但您知道嗎？寒冷的天氣還會對心臟健康帶來負面影響，若是加上有抽菸、酗酒...等不好的生活習慣，則會增加心肌梗塞發生的風險。因此冬天對於民眾來說，除了要注意保暖外，也應當養成良好的生活習慣，以保持心臟的健康。



鐘國璋醫師表示，近來天氣劇變溫差大，心血管疾病容易發生，尤其是家中有年紀較大的長輩及有三高的患者，更是不可輕忽。

、高血脂、糖尿病等疾病患者，更需多加留意小心。

柳營奇美醫院心臟血管內科鐘國璋醫師表示，心肌梗塞是一種心臟疾病，常好發於冬季，通常是由於冠狀動脈阻塞或狹窄所引起的。當氣溫下降時，冠狀動脈便會縮小，進而影響血流，使血壓升高和血液黏稠度增加。加上冬日冷風還會刺激交感神經，使心臟負荷增加，提高心臟疾病發生的風險，尤其是高血壓

若民眾發生心肌梗塞的早期症狀，如胸痛、胸悶、呼吸困難等，應當及時就醫治療，把握黃金治療時間。心肌梗塞需要以心導管置放血管支架或是以繞道手術重建心臟血流，嚴重時可能造成死亡或其它不可逆之傷害，因此，只要出現症狀，一定要馬上就醫，一旦稍有延遲，就可能出現生命

危險。此外，如果有心臟病史或其他慢性疾病，應當諮詢醫師關於寒冷天氣下保健的建議，來降低發病的機率。

那麼在冬天該如何預防心肌梗塞呢？首先，保持身體溫暖是最基本的原則，在室內時，宜注意保持室內溫度穩定，避免過冷或過熱；出門時應當穿暖和的衣服，特別是保護脖子、胸部、手腳等容易失溫的部位。此外，保持健康的生活習慣也非常重要，如適當運動、均衡飲食、戒菸限酒等，都有助於心血管疾病的預防。而有心臟疾病的高風險族群，更應注意定期安排心血管檢查，以及依醫囑進行治療和用藥。



鐘國瑋醫師表示，心血管疾病高居國人十大死因第二名，天氣寒冷時除了做好保暖外，若出現胸痛、胸悶、呼吸困難等症狀，建議立即就醫，以降低死亡風險。



鐘國瑋醫師提醒，有心血管疾病患者一定要遵照醫囑用藥，保持良好的生活作息，積極戒菸並妥善控制三高，才能有效保護心血管，避免心肌梗塞再發生。

鐘國瑋醫師提醒，寒冷的天氣增加發生心肌梗塞的風險，但可藉由保暖和養成健康的生活習慣來降低其風險。因此，民眾平時應注意自己的身體狀況，有異常就及時尋求醫療幫助，就能保障自己的健康和生命安全。如果您對心臟健康有任何疑問或需要進一步的了解，都可至柳營奇美醫院心臟血管內科做進一步諮詢與檢查，及早防範及治療才能常保心臟的健康。

心臟血管內科主治醫師 鐘國璋

【主治專長】

●成人心臟科

●高血壓

●冠心症

【門診時間】

| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 上午 |   | ▲ |   |   |   | ▲ |
| 下午 |   |   |   | ▼ |   |   |