



預防 冬季



心血管 疾病

撰文◎腎臟科 護理師 詹沛慈

三高（高血壓、高血脂、高血糖）不僅威脅著國人健康，更是造成慢性腎臟病的主因。尤其是天氣寒冷的冬季，驟降低溫，導致血管收縮，血液循環不良，特別容易造成心血管疾病的爆發。更令人驚訝的是三高族群漸趨年輕化，國建署統計發現，近幾年，三高好發在四十至四十九歲的青壯年，而且男性多於女性，這群人又常是家庭經濟來源，一旦生病，往往會影響到整個家庭生計。

高血壓數值控制不好對健康有幾大隱憂：1.提高中風機率2.增加冠狀動脈心臟病風險3.腎臟功能受損4.造成視網膜病變。另外，有高血壓家族史者、肥胖者、糖尿病患者、有抽菸習慣、工作壓力大、常熬夜的族群，都是高血壓危險群，應養成良好生活習慣，定時量血壓，及早控管血壓的好習慣。

高血壓的常見症狀

高血壓的常見症狀如：像大石頭壓在胸口，令人窒息的胸悶、呼吸困難，心悸、冒汗、噁心嘔吐、頭痛頭暈、臉色蒼白、全身無力。症狀可能延伸到肩、上臂、頸部、喉處或上腹部。如有以上症狀，應及早就醫。



冬季保健注意事項

- 一、早晚氣溫變化大，當溫度降低，人體新陳代謝變慢，尤其人體的頭部、胸部、腳部受寒，最容易引起末梢血管收縮，造成心跳加快或冠狀動脈痙攣，建議半夜或早上起床時，記得添加衣服，避免著涼。
- 二、避開早晚高風險時段運動，可以善加利用：圍巾、帽子、口罩、手套、襪子，及多層次保暖衣物等，方便穿脫。
- 三、暖身，剛起床後的活動勿過於急促，先補充溫開水，身體活動以溫和漸進的方式慢慢增加。
- 四、避免大吃大喝及情緒起伏過大；節制飲酒，減少突然用力、緊張、興奮、突然激烈地運動。
- 五、避免飯後或酒後立刻泡澡；喝酒或吃全酒料理時，由於容易脫水，所以要注意補充水分及保暖。
- 六、如有心血管疾病的病人，不宜泡湯或泡澡；屬高危險群者，應避免單獨去爬山或泡湯，從事離開人群的活動。
- 七、適量補充溫開水，採少油、少鹽、少糖的飲食，以便控制血壓。
- 八、可多攝取天然不飽和脂肪酸（血管清道夫），可降低膽固醇、三酸甘油酯。動物性的例如：鮭魚、鯖魚、鮪魚、秋刀

魚、石斑魚、沙丁魚等，要交替食用。植物性的飲食例如：亞麻仁籽、大豆、堅果、核桃、奇異果籽油、芥花油、大豆油、橄欖油等，以及深綠色葉狀類蔬菜也都是良好不飽和脂肪酸來源。

- 九、妥善控制病情，過規律生活；規則服藥，按時回診，定期量血壓、血糖、監控血脂，控制體重，戒菸、不酗酒，規律運動。
- 十、適度運動可以提高身體新陳代謝加速熱量消耗，減少膽固醇、脂肪堆積，只要每天三十分鐘的有氧運動（游泳、慢跑、快走、騎自行車等），就可促進身體健康。
- 十一、外出要隨身攜帶識別卡與緊急用藥，註記平時就醫院所、診斷、藥物過敏史。

定期健檢 身強體健

每到冬天氣溫變化大，是心血管疾病好發的季節，所以平時的保養，認識發生症狀，以及緊急的處理方式都是很重要的課題。記得要定期健康檢查，隨時監測自己的健康狀況（年滿四十歲以上至六十四歲的民眾，每三年一次免費成人健檢）。隨時隨地注意身體變化，早期發現，就能夠早期治療！



作者介紹

詹沛慈 腎臟科 護理師

1. 具專業護理師、血液透析、腹膜透析，以及腎臟照護衛教師證書。
2. 擔任過林口長庚急症外傷科護理師，恩主公醫院透析中心護理師，受過專業訓練，對於血液透析及慢性腎臟疾病照護有相當經驗。