

健康週報

【寒流殺手-猝死】

發行日期：112年12月18日

隨著冷氣團一波接著一波的來台灣報到，新聞也開始出現因為寒流而造成死亡得案例，大多的原因也都跟心臟血管有直接的關係，今天我們就來看一下，該如何在冬天這寒冷的時間，注意自己的身體健康狀況呢。

寒冷的冬天猝死常常來得突然，又猝不及防，突然就沒有預兆的倒下，但是有一些猝死發生前是有一定徵兆的。只不過身體發出的預警訊號，很多人沒把它當回事而已。

如果身體有以下表現，那麼警示著猝死有可能發生：

胸痛

常見於**急性心肌梗塞**，這是最危險、最多見的情況。另外，肺梗塞、主動脈夾層、張力性氣胸等，雖然發生率沒有急性心肌梗塞高，但是一旦發病都比心梗更兇險。急性心肌梗塞的典型表現是胸痛，但是發生胸痛不一定是急性心肌梗塞，岔氣也會引起胸痛。所以要有這方面的意識，**胸痛首先要想到會不會是心臟病**。

急性左心衰、重症哮喘、氣胸等都可能導致**呼吸困難**，甚至迅速危及生命。所以出現呼吸困難的症狀也要立即採取措施。

突然心率加快，尤其是當心率**超過140次/分鐘**，發作時間稍長可導致血壓下降，甚至休克。無原因出現的心率加快通常是快速性心律失常的結果。多數心律失常的危險性較小，不會引發猝死。然而，如果是頻繁發作的惡性心律失常，並且伴有頭暈、心臟停搏感，就要特別重視，這有可能發展為猝死。發生急性心肌梗塞時，心率突然超過120次/分鐘，可能是室性心動過速，預示著隨時可能發生室顫（80%以上的心臟驟停發生後的數分鐘內都是室顫）。嚴重的心臟房室傳導阻滯，致患者心率減慢至60次/分鐘，甚至50次/分鐘，也是猝死的危險訊號。

心因性猝死

因為往往突然發生，且非預期性的特性，帶給社會經濟和家屬心理的重大衝擊。但會引發心因性猝死原因很多，常見如下：

1. 冠狀動脈病變：最常見心肌梗塞、狹心症屬於這類
2. 心肌症：肥厚性心肌症、擴張型心肌症
3. 心肌炎：會導致心臟衰竭、心律不整
4. 瓣膜性心臟病：主動脈瓣膜閉鎖不全等

心因性猝死原因多可從年紀上簡單做為區別，三十歲以上猝死的原因可能偏向心肌梗塞、血管堵塞等，因為血管塞住導致心臟不跳，這時候就會需要趕快把血管打通；如果相對年輕的族群比較可能跟心肌病變有關，例如肥厚性心肌症誘發惡性的心律不整，這時候就會需要趕快電擊，之前某藝人天冷運動突然猝死就類似此狀況



抗寒8要點 出現不適立刻就醫

1. 要保暖：居家臥室、衛浴與客廳要做好防寒與安全措施。處在低溫或外出時，一定要做好完整的保暖，尤其注意頭頸部及四肢末端，善用圍巾、帽子、口罩、手套、襪子、防滑鞋，及多層次保暖衣物等，方便穿脫。
2. 要暖身：剛起床後的活動勿過於急促，身體活動以溫和漸進方式慢慢增加。
3. 多喝水、均衡吃、情緒要穩定：適量喝溫開水，避免血液過度黏稠，且多攝取蔬果等高纖食物，以預防便秘；另外，也要避免突然用力、緊張、興奮以及突然的激烈運動等。
4. 不宜泡湯或泡澡：經醫師囑咐為高危險群，如有心臟血管疾病的病人，要避免單獨去爬山或從事離開人群的運動，亦不宜單獨泡湯，且泡湯溫度勿超過攝氏40度，飯後2小時後再泡湯，較為安全。
5. 不增加身體額外的負擔：運動最好避開酷寒與早晚的高風險時段，避免在寒冬大清早外出運動，晚餐後不要立即運動，應至少隔1個小時待食物消化後。
6. 定期量測與規律服藥：定期量測及記錄自己的血糖、血壓、血脂肪數據；遵照醫囑按時用藥。
7. 外出要隨身帶著健保卡與緊急用藥：註記平時就醫院所、診斷、藥物過敏史，如醫師有開給緊急備用藥品，應隨身攜帶。
8. 有症狀立刻就醫：若突然出現胸悶痛、呼吸困難、冒冷汗等心肌梗塞症狀，或發生臉歪手垂大舌頭等中風徵兆，保命要訣就是搶時間快打119儘速就醫，避免錯失黃金治療期而造成遺憾。

資料來源:長春月刊



學務處 體育暨衛生保健組 關心您