

量血壓都要量兩次才準確！！！！

「氣溫驟降」更應注意高血壓變化

今天氣溫像是溜滑梯，北部不僅飄雨、氣溫也探低，醫師提醒低溫、溫度驟降都會造成血管收縮，使血壓上升，增加心血管疾病發生的機會！尤其許多民眾對血壓聲高毫無感覺，國民健康署提醒一定要「定期量血壓」清楚掌握血壓狀況，而且「每次量都要一定要量兩遍」。



天氣變冷少喝水讓血液變濃稠

天氣一變冷不少人胸痛症狀越發明顯，尤其許多人工作一忙碌起來，都忘了要喝水，如此一來血液容易變得黏稠，增加心臟病發作的機率。

因此民眾在平時就得掌握自己的血壓狀況，只是血壓不是固定的數值，會隨著時間、情緒、季節有些許變化：

- 正常血壓值：等於或小於 120/80mmHg
- 偏高血壓值：130/85 mmHg
- 已有高血壓：140/90 mmHg

早晚都要量血壓、每次量至少測兩次

台灣高血壓學會理事長高憲立醫師表示：「很多人到醫院看病時才順便量血壓，這只能表示當時的血壓，並不是長期的血壓狀況，而且民眾到了醫院通常比較緊張，血壓會升高，恐怕不準確。」

為了要讓更多民眾注意到自己的血壓，如何正確測得血壓，台灣高血壓學會持續推廣居家血壓量測及 722 原則：「7」連續七天量測、「2」早上起床後、晚上睡

覺前各量一次、「2」每次量兩遍，可以清楚掌握自己的血壓狀況。



睡前在床邊準備保暖衣物！十大症狀要警覺

但這麼冷的天氣下該怎麼避免心血管疾病的發生？國健署建議，年長者在夜間或清晨溫度較低時，身體對溫度變化反應較不敏銳，**晚上睡覺時，要先備妥保暖衣物在床邊隨手可拿到的地方。**

不管是半夜起床上廁所或是早上起床，都要記得先在床上活動一下四肢或進行伸展暖身運動，促進身體的血液循環，起身後先坐在床邊，添加衣物或外套禦寒保暖，也避免瞬間起床的頭暈現象，再慢慢地下床。起床後的活動不要過於急促，先補充溫開水暖暖身體，再以溫和方式進行相關的日常活動。

尤其高風險族群最好避免單獨去爬山或從事離開人群的運動，也不適合單獨泡湯，如果出現以下症狀要馬上有警覺：

胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈、暈厥

更年期女性則可能出現氣喘、背痛等非典型症狀，別因為症狀緩解而輕忽嚴重性，儘早接受治療了解自身狀況，減少在秋冬出現心血管疾病的機會。

文、王芊凌 / 圖、何宜庭

出處: <https://heho.com.tw/archives/197100>