

「寒流襲來！警惕低溫對心血管健康的威脅」

心血管疾病是什麼？

心血管疾病(Cardiovascular disease, CVD)就是包含心臟和血管(包括動脈、靜脈、微血管)相關疾病，常見的是心臟、腦與周邊血管病變，例如冠狀動脈心臟病、心肌病變、心房顫動、心肌梗塞、腦中風、眼中風等，不同疾病的病理都不同。而108年十大死因第二名心臟病和第四名腦血管疾病，以及高血壓、糖尿病及腎臟病都會造成的血管性疾病，這些都屬於心血管疾病需一同照護的一環⁽¹⁾。老化雖是心血管疾病的危險因子之一，但伴隨著生活型態、工作壓力大、少運動、外食等因素，現在患心血管疾病的年齡越來越低，心血管疾病已經不是長輩的專利。

罹患心血管疾病的成因？

心血管疾病的成因大多以動脈粥狀硬化(Atherosclerosis)主因大多是脂肪沈積在血管內膜形成斑塊所造成，會讓血管硬化、狹窄，斑塊也會因血壓而掉落衝散至更微小的血管，造成阻塞等病理表現，這樣的過程在全身上下的血管都會發生

心血管疾病的6大症狀？

心血管疾病患者大多不會有任何不舒服的症狀，當症狀開始出現時會讓病患措手不及，快速地威脅到生命，因此有以下徵兆時(5)，切勿忽視儘快就醫，可以避免不可挽回的結果。

心悸或心律不整：心跳加快、忽快忽慢或心跳不規則，同時伴隨血壓下降

呼吸困難：會感覺到呼吸費力，呼吸次數過多，換氣困難或呼吸幅度過大

紫紺：血液中還原血紅蛋白增多導致皮膚粘膜呈青紫現象

眩暈：會覺得天旋地轉，並伴隨站立不穩、噁心、嘔吐、臉色蒼白和冒冷汗

暈厥：突發性的腦缺血、缺氧，在喪失意識前會出現如眩暈的症狀

胸悶：左前胸或上腹部有壓迫感以及伴隨胸痛

低溫對心血管疾病的影響主要體現在以下幾個方面：

1. **血管收縮**：寒冷天氣會導致血管收縮，這樣可以幫助身體保持溫暖，但同時也會增加心臟的負擔。血管收縮使得血液流動阻力增大，心臟需要更用力地泵血，可能引發高血壓或心臟病發作，特別是對已有心血管問題的人來說風險更高。
2. **血栓形成風險增加**：低溫環境會促使血液凝固性增強，這可能會增加血栓的風險。血栓堵塞心血管會引發心臟病或中風等急性心血管事件。
3. **心跳速率和血壓波動**：寒冷天氣會導致心跳加速，並可能引起血壓的劇烈波動。這對於已有心血管疾病的人來說，可能引發心臟不適或加重病情。
4. **寒冷引起的應激反應**：當人體暴露於寒冷環境時，會釋放應激激素（如腎上腺素），這不僅促使心跳加快，也可能加劇血壓波動，對心血管健康造成壓力。
5. **運動減少**：寒冷天氣也往往使人減少戶外活動和運動，而缺乏運動會對心血管系統造成負面影響，增加心血管疾病的風險。

