

高溫天氣 如何有效預防心肌梗塞~~

國華人壽前董事長翁一銘於日前因心肌梗塞，急救無效，享年 55 歲，值人生精華期，留給家人傷痛，社會損失。在台灣，每年大約有 1~2 萬人曾心肌梗塞急性發作，約有 1~2 千人死亡，並且有一半人死於發作後一小時內，外表強壯的中年男性佔急救病人中的大半。醫生提醒，高溫天氣要多注意自己的“心臟”健康，防止心肌梗塞的發生，生活中請注意

1. 多喝水，夏日出汗多，若水分不足，血液濃稠將引起冠狀動脈供血不足，突發心梗。
2. 不宜一次大量進食冷凍飲料及食品。
3. 不宜長時間待在空調房間或汽車裡，吹冷氣。
4. 患有高血壓、心臟病者，應經常測量血壓，不要自行停藥。
5. 保持良好心情，悶熱的天氣，情緒容易煩躁，導致植物神經紊亂，誘發心梗。