

## 用「心」抗疫比以往更重要!

資料來源：國民健康署

建檔日期：110-07-14

因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情，全國三級警戒持續延長，民眾應勤洗手、戴口罩，減少非必要外出，宅在家配合政府防疫措施及確保個人健康。國際文獻[1]及世界心臟聯盟(WHF)[2]指出：心血管疾病是 COVID-19 患者常見的合併症，而心血管疾病患者感染 COVID-19 後，易有重症、高死亡率；及民眾對疫情產生恐懼導致心血管疾病的常規就醫及急症就醫急遽減少而加重病情甚至危害生命。因此，國民健康署吳昭軍署長呼籲民眾對疫情勿過度恐懼，疫情期間更應預防心血管疾病，做好自主健康管理；三高及心血管疾病病人應維持正常作息，規律服藥，不可擅自停藥，做好個人疾病控制。中華民國血脂及動脈硬化學會葉宏一名譽理事表示，若發現心血管疾病發作徵兆也不能輕忽，不要避諱就醫，把握黃金治療時間，才能增加復原機會。

落實防疫護心，照顧自己也保護家人

提供防疫護心小秘訣，您也可為自己和家人做好健康管理，共同對抗疫情：

- 落實防疫措施、做好自我防護：勤洗手、戴口罩、減少非必要外出，宅在家加強居家環境消毒。
- 保持良好的生活習慣：均衡飲食、多喝水、每周至少運動 5 次，每次達 30 分鐘、避免菸害。居家運動可參考本署健康九九網站的「我家也是健身房」多媒體影音，跟著動一動舒展身體，維持心情愉快。

- 三高控制：定期量血壓及血糖。
- 確保個人身心狀況：睡眠要充足，情緒要平穩，採取適用的放鬆技巧，如腹式呼吸、音樂、泡澡等，若感到個人身心有壓力或焦慮，尋求家人或朋友協助或您的醫療照護團隊諮詢。
- 按時服藥：遵照醫師處方服藥，切勿自行依症狀調整藥量或停藥；領慢箋患者可優先至社區健保特約藥局領藥或應用醫院藥來速方法取得。
- 做好個人防護定期回診：可優先選譯社區診所照護，或健保署因應 COVID-19 之調整作為，可撥打指定之視訊診療醫療機構視訊診療門診掛號專線，或上網至指定之視訊診療醫療機構網頁掛號，約定診療時間，慢性病複診病人，經醫師評估病情穩定可採電話問診或視訊看診或居家電話看診服務。針對居家隔離、居家檢疫者或自主健康管理者，可聯繫縣市衛生局轉介至指定視訊診療之醫療機構，安排看診。

### 提高警覺心血管疾病發作徵兆

心臟病史的民眾，隨身攜帶病歷卡與緊急用藥以備不時之需。多留意自己或親友身體的變化，出現胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥等心臟病徵時，不要避諱就醫，另更年期女性可能出現氣喘、背痛等非典型症狀，很有可能是心臟病急性發作。記住中風症狀 FAST 口訣：臉部(Face)表情不對稱、雙手(Arm)力氣不一樣、或講話(Speech)變得不清楚，有任一症狀，記下時間點 (Time) 做好個人防護並快快就醫，避免錯失黃金治療期而造成遺憾。