



郭台銘在新聞中得到證實

這場醜聞使所有人震驚，銀行被嚇壞了

upprinci.com

開啟

寒流來襲 3招教您防猝死

好醫師新聞網

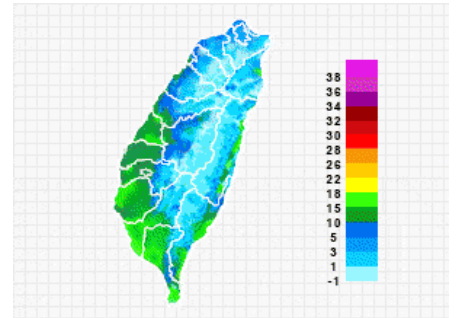
2020年12月30日 週三 上午9:41 [GMT+8] · 2 分鐘 (閱讀時間)

好醫師新聞網記者張本篤 / 嘉義報導



圖：充足暖身後再進行運動，降低猝死機率。

低溫強襲全台，有心血管疾病者剉咧等，但有更多人或許並不知道自己有心血管疾病，等到發病送醫都已回天乏術。醫師說平時多喝溫水、睡前泡腳、漸進式活動，有效防止猝死。



最新 當低溫來襲 熱熱吃最暖心

熱門新聞

- 1. 「王應傑之子猝逝」運動健將仍爆心臟病 醫：關鍵原因是這個！
- 2. 嗜吃2國際致癌物，恐早20年過世！口腔「5警訊」罹癌機率高
- 3. 女搶好市多88盒神物！網曝暗黑真相
- 4. 急性心肌梗塞如何自救？10秒鐘內完成「3件事」就有機會
- 5. 中油Pay即日封印解除 開放綁定所有信用卡

境運動，身體的血液供應量不足，心肌缺氧就可能導致猝死。



運動本身可鍛鍊心臟，但在溫度低的環境中血管容易收縮，而運動時需氧量增加，血液供給量不足就容易產生胸悶、氣喘等狀況，建議充足暖身後再進行運動，降低猝死機率。

嘉基心臟血管科醫師說：平時心跳在每分鐘70-80下，只要能增加心跳數的運動對心臟都能達到鍛鍊的目的，運動頻率最好能夠維持一週三次，每次30分鐘。並做足訓練準備，漸進式訓練後先參加半程馬拉松，之後再參加全馬，以免超出心臟所能負荷。

醫師提醒：如有心臟疾病像是心臟血管阻塞、心臟衰竭、有裝心臟支架...等病史的病人，如貿然參加路跑，猝死的可能性將提高。如有感冒、睡眠不足或任何身體不適皆應避免進行強烈運動，有需要請立即就醫檢查。近日氣溫驟降也提醒長輩多喝溫水，降低血液濃稠度；早睡晚起，睡前可泡腳暖身，起床時也先活動全身關節再以手部支撐下床為宜。

- [為懷孕努力10年 癌父過世前終圓阿公夢](#)
- [寒流來襲保暖即保命 上下兩點保溫關鍵](#)

Yahoo奇摩購物中心

BRAPPERS 品牌日 全館 1折起

成為第一個留言的人

登入後即可張貼留言。

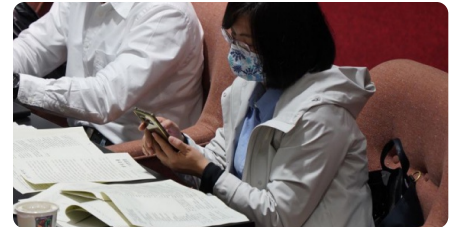
相關內容

TVBS新聞網 · 54 分鐘前

這場醜聞使所有人震驚·銀行被upprinci.com

開啟

編輯精選



最新！萊豬大戰跑票3立委 民進黨團處分出爐

Yahoo奇摩 (即時新聞)

2天彈潤有感 7天撫平細紋 AVON 肌膚年輕透亮

奪回肌齡主導權

NEW 逆時新生光透彈潤日霜 逆時新生光透彈潤晚霜

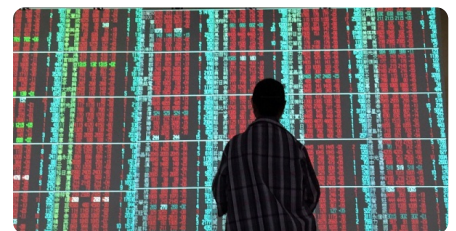
全日逆齡美肌！AVON逆時新生日晚霜，搶先體驗！

廣告 · AVON



廣明女員工染疫爆連累懷孕同事「嬰剛出生秒被隔離」

CTWANT



最新！台股封關前再寫新高 爆量貨櫃三雄今受矚目