* 9月29日為「世界心臟日」，隨著季節更替天氣變化大，對於三高（糖尿病、高血壓、高血脂）患者，容易引發血管收縮，造成血壓突然升高，進而增加心臟病及中風急性發作的機會。此外三高患者、心血管疾病患者及高齡長者等族群，除規律服藥、維持量血壓、定期回診、避免吸菸、飲酒的習慣外，若突然出現心臟病徵兆：胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥，更年期女性則可能出現氣喘、背痛等非典型症狀；或是發生臉歪手垂大舌頭等中風徵兆，保命要訣就一定要撥打119儘速就醫，避免錯失黃金治療期而造成無法挽回的遺憾！
* 📌延伸閱讀教材（資料來源：衛生福利部國民健康署）  
  🚑我身材標準又年輕，不用擔心冠心病?  
  https：//www.hpa.gov.tw/127/15581/n  
  🚑運動愈劇烈可以愈促進循環，減少心血管疾病?  
  https：//www.hpa.gov.tw/127/16159/n