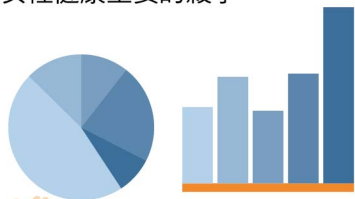


女性死於心血管疾病的總數 約為婦癌的6倍

根據衛生福利部104年國人死因顯示，
女性因心血管疾病死亡人數高達22,247
人，遠超過因婦癌死亡人數3,590人，
為女性死於婦科癌症的6倍，顯示心
管疾病是女性健康主要的殺手。

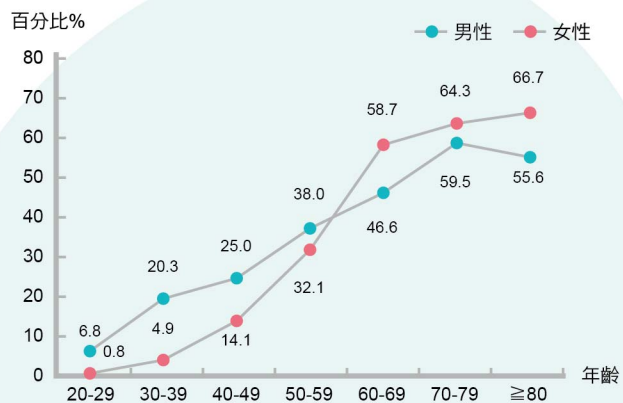


男女發病情形大不同

年齡不同

女性心血管疾病發病時間約比男性晚10年，在更年期後死亡率每5歲成長近乎一倍。

有關於女性高血壓百分比如下表所示。



高血壓定義：收縮壓 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 90\text{mmHg}$ 或服用高血壓藥物

症狀不同

女性通常以非典型症狀表現，像是噁心、嘔吐、牙痛、頭痛、暈眩、失眠、極度疲倦等，常會誤認為因疲憊所致，而延誤就醫。



如何預防心血管疾病？

珍心密碼

身體質量指數(BMI)、血壓、血糖、血脂肪、腰圍，做為檢視健康的密碼，透過定期檢查及紀錄這些重要數值，讓每位女性朋友更加了解自己的身體狀況，並透過飲食習慣及生活型態的調整與改變，進而預防心血管疾病的發生。



勤練五功 遠離心血管疾病

戒菸



吸菸會增加心臟病的風險，應鼓勵吸菸民眾主動戒菸。民眾如有任何戒菸問題，可撥打免費戒菸諮詢專線，或洽各縣市衛生局、所接受戒菸諮詢服務。

維持健康體位

養成天天五蔬果的均衡飲食、以及規律運動的好習慣。



定期篩檢

民眾可利用免費成人預防保健服務(40歲以上未滿65歲之民眾，每3年提供1次，65歲以上則可每年提供1次)，避免突然性的心臟血管疾病來襲。

規律服藥

已有三高等慢性疾病患者，務必按時就醫且規律服藥，切莫自行依症狀調整藥量。



保持心情愉快

學習情緒管理，若需協助可洽詢更年期保健諮詢服務專線0800-00-5107。

正常值	
健康體位	身體質量指數 (BMI) $18.5 \leq \text{BMI}(\text{Kg}/\text{m}^2) < 24$
血壓	收縮壓 $< 120 \text{mmHg}$ 舒張壓 $< 80 \text{mmHg}$
血脂	總膽固醇 $< 200\text{mg/dl}$ 三酸甘油酯 $< 150\text{mg/dl}$ 低密度脂蛋白 $< 130\text{mg/dl}$ 高密度脂蛋白 女性 $> 50\text{mg/dl}$ 男性 $> 40\text{mg/dl}$
腰圍	女性 ≤ 80 公分 (31.5吋) 男性 ≤ 90 公分 (35.5吋)