

女人護心四大行動

規律運動、健康飲食、拒菸、掌握三高腰圍健康密碼
全家一起動起來！



女性心臟病，症狀不明顯，呼籲女性對心臟健康保持警覺

依衛生署統計，2011年女性心臟病死亡人數為6,608人，女性心血管疾病死亡人數共計13,219人，超過死於乳癌、子宮頸癌、胃癌、肝癌與肺癌的總和8,529人。世界心臟聯盟（World Heart Federation）也在即將於今年9月29日舉行的「世界心臟日」文宣中提及，心臟病是全球女性的頭號殺手。

依據新英格蘭醫學雜誌（New England Journal of Medicine）指出，女性心臟病發作的症狀並不明顯，甚至可能讓人無法察覺；約有40%的患者無明顯的自覺症狀。男性的典型症狀包括：胸悶、胸痛、手臂疼痛、氣喘，而女性的症狀常常是噁心、極度疲倦、頭暈、失眠、焦慮、消化不良，但這些症狀常常被女性忽略，甚至還誤以為是壓力過大所導致。

2012年美國醫學會雜誌（JAMA）報導，追蹤1994年至2006年逾100萬名心臟病病人，發現有42%的女病人從未經歷胸口痛，相較於男性30.7%的比例高，且女性死亡率也比同年齡層男性高；另研究報

告還指出，沒有胸口痛或其他心臟不適病徵的病人，短時間內死亡的可能性，比有症狀的病人還高一倍，心臟病的威脅是女性朋友不可輕忽的！

更年期女性三高發生率大於男性

依據國民健康局2007年委託進行「台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之追蹤調查研究」發現，50歲以前女性三高發生率低於同齡男性，但更年期以後，發生率明顯高於男性，顯示女性更年期後，三高是一個不能輕忽之健康議題，對於已經患有三高之個案，未來發生心血管疾病或腎臟病的風險比一般人高！以高血壓個案為例，未來5年內發生中風或心臟病的危險性，分別是非三高個案的2.8倍及1.9倍。基於三高為心血管疾病的重要危險因子，國民健康局呼籲女性，尤其是已進入更年期者，更需重視心血管疾病的防治。

有鑑於此，國民健康局積極推動女性心臟病防治宣導工作，響應今(101)年世界心臟日宣導主題，呼籲女人護心從四大行動「規律運動、健康飲食、拒菸、掌握三高腰圍健康密碼」做起。

共同響應2012世界心臟日 守護全家人健康

定期檢查了解『心』 健康生活化 贏取『心』健康！

國民健康局關「心」女人的活動，從2007年就開始辦理，「女性心臟疾病防治議題宣導及行銷計畫」、「Go Red女人真心」系列活動，吸引了上千名的民眾共同參與；從2008年迄今，配合世界心臟日、世界高血壓日，舉辦大型活動宣導，提醒女性朋友要多愛「心」、護「心」，希望喚起國內女性對心臟疾病的重視，教導女性如何來愛護自己的心臟，並宣導心臟病發作時可能會出現的病徵，讓女性平時可做到自我檢查，進而自我發現、及早治療。

強化女性對三高的認知及篩檢

基於三高為心血管疾病之重要危險因子，國民健康局呼籲女性朋友更須重視心血管疾病的防治，定期測量三高。民眾可利用目前全台廣設1,987個血壓站，就近獲得血壓測量服務與諮詢，也可利用國民健康局提供免費「成人預防保健服務」，透過早期篩檢、早期發現，在疾病的初期給予適當的治療，以有效預防心血管疾病的發生。

根據2010年統計顯示，一系列宣導已有明顯成效，透過國民健康局提供的40歲以上民眾免費成人健檢，以早期發現心臟病和相關危險因子，女性使用人數高達100萬4千人次，占所有人次的57%；男性則為77萬1千人，占43%，女性的利用率明顯高於男性。另外，三高自知率、服藥率及控制率，女性大多優於男性（如高血壓自知率：

女性71.8%、男性55.4%；服藥率：女性64.0%、男性48.2%；控制率：女性34.5%、男性24.1%）

揪團甩油，預約健康！

為了降低肥胖及慢性疾病帶來的威脅，國民健康局繼去年（100）年推動健康體重管理計畫獲得民眾熱烈響應之後，今年持續推動「臺灣101 躍動躍健康」健康體重管理計畫，國民健康局局長邱淑媿鼓勵民眾與親朋好友揪團至各地衛生局報名參加，透過各縣市衛生局營養及運動專業團隊的協助，學習「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康生活方法，國民健康局並已設置0800-367-100（瘦落去、要動動）健康體重管理諮詢專線，由營養師與運動專業人員，每日上午9點至晚上9點提供國、台語免費電話諮詢服務以提供客製化諮詢服務，即時為民眾解答健康減重相關疑問，協助民眾輕鬆快樂達到減重目標，歡迎民眾多多利用，共同落實健康生活。

國民健康局響應今(101)年世界心臟日宣導主題「One world, One home, One heart」，不僅重視婦女健康，更呼籲孩子們應從現在就要開始落實健康生活方式，希望更進一步推展讓全家擁有健康，透過四大行動「規律運動」、「健康飲食」，以及「拒菸」、「掌握三高腰圍健康密碼」的落實，以預防心血管疾病發生，共同邁向健康永續的安「心」人生！

更多資訊哪裡有？

為鼓勵並協助民眾預防心臟病及心血管疾病，國民健康局準備：

1. 冠心病防治學習手冊；
2. 高血壓防治學習手冊；
3. 認識三高宣導短片；
4. 高血壓防治宣導短片（含血壓計操作技巧、飲食減鹽健康到）

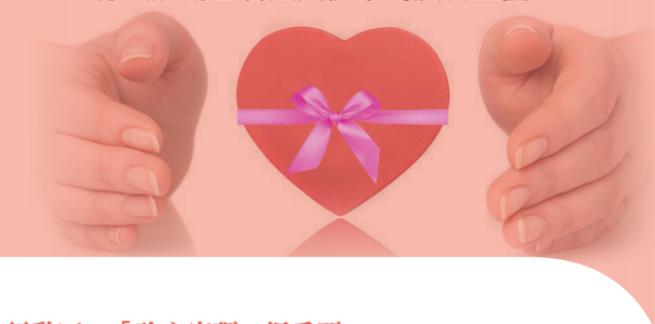
索取方式：

傳真04-7136170、上網<http://health99.doh.gov.tw>或來電客服專線0800-070-088索取



三高、腰圍健康數值

	血糖	血壓	血脂				腰圍
正常值	空腹血糖 80~100mg/dl	收縮壓<120mmHg 和 舒張壓<80mmHg	總膽固醇	三酸甘油酯	低密度脂蛋白 (不好)膽固醇	高密度脂蛋白 (好)膽固醇	女性≤80公分 男性≤90公分
			<200mg/dl	<150mg/dl	<130mg/dl	女性>50 mg/dl 男性>40 mg/dl	



從傷心到護心

四大行動 捍衛你的心

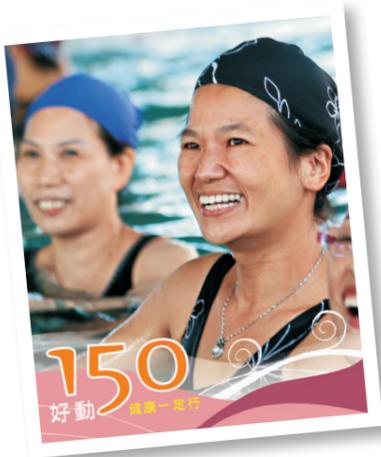
依據國民健康局98年之「國民健康訪問暨藥物濫用調查」發現，自述經醫師診斷有心臟病之男性民眾，其運動及體重控制皆比沒有罹患心臟病之男性高，但女性心臟病患者則與一般女性無顯著差異，運動的比率僅為55.2%，明顯比罹患心臟病之男性（68.6%）低，已經罹患心臟病之女性體重控制比率（52.8%）也沒有高於沒有罹病之女性（54.0%）；在吸菸方面，一般女性吸菸率僅5.5%，心臟病女性之吸菸率高達9.1%，顯著高於一般女性。顯示女性心臟病患者採取自我保健的情況，仍有很大的進步空間！

國民健康局呼籲四大行動 讓女性不「傷」心

女性身處在高風險的環境下，需要如何自保？怎樣護「心」？國民健康局長期關注女性心血管疾病，呼應即將到來的「世界心臟日」，特別提供4大行動，幫助女性遠離心臟及心血管疾病的威脅。

行動一：運動生活 健康操之在我

適當的身體活動可以提升人體體能狀況，規律運動更可減少心血管疾病等慢性疾病，及預防心臟病的發生，最好能養成「隨時隨地動一動」的運動習慣，依自己體能的情況，達到微喘但仍可交談的程



度，即是每個人適當的運動強度。建議每日規律運動至少30分鐘，或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘以上也很好。

● 從生活中找到運動的10個機會

1. 搭乘大眾交通工具時提前一站下車爭取步行時間
2. 上班期間安排15分鐘休息時間做健康操
3. 步行去用餐
4. 上下樓層不搭電梯改爬樓梯
5. 到前一站或下一站倒垃圾
6. 幫忙做家事
7. 上下班時以騎腳踏車或步行方式前往
8. 步行前往超市、傳統市場、花市等地購物
9. 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
10. 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動



行動二：有益身「心」的飲食模式

許多研究報告指出，蔬果攝取不足是罹患慢性疾病的重要原因。因此，世界衛生組織(WHO)及許多先進國家的國人健康飲食指引，都鼓勵民眾多吃新鮮蔬果。國健局持續推動「天天五蔬果，三餐飲食聰明吃」，其中天天5蔬果是指每天至少要吃3份蔬菜與2份水果，蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果一份相當於一個拳頭大小。除此之外，採取少油、少鹽、少熱量的烹調方式，這些有益身「心」的飲食模式，將可有效降低罹患心血管等慢性疾病的風險。

● 把握原則 聰明吃

1. 天天五蔬果，低脂少油炸
2. 正常均衡三餐，細嚼慢嚥八分飽，拒絕零食和宵夜
3. 多喝白開水，少喝含糖飲料
4. 多吃天然未加工食物，且每天鈉鹽攝取總量在2,400毫克（即食鹽6公克內）



行動三：戒菸為「護心」首要之道

吸菸對心血管之危害已被許多研究證實，但戒菸的好處在第1天就看得見！吸菸者在戒菸20分鐘後血壓降低，心跳減慢至正常的頻率；戒菸2週至3個月得到心臟病危險性開始下降，肺功能開始改善；戒菸1年後罹患冠狀動脈心臟病機率可減少一半，而戒菸5年後中風之機率甚至可降低至與不吸菸的人一樣！「吸菸其實是一種可以根治的慢性病！」國健局局長邱淑媿強調，為幫助吸菸者戒菸，國民健康局目前已於全國約2,000家醫療院所提供戒菸服務，吸菸者可接受醫師的諮詢及戒菸藥物（如貼片、嚼錠等），局長邱淑媿說明，戒菸用藥比照一般健保用藥，病人每次處方，僅須付兩成以下、最高200元的部分負擔，低收入戶、山地原住民及離島地區全免。今年預計服務18萬人，可望有4.5萬人因而成功戒菸。



● 戒菸好處多 全家都健康

1. 戒菸不是只有幫助吸菸者改善健康。研究發現，如果老公抽菸，老婆得心臟病、中風的機率也會跟著增加，一旦老公戒菸，老婆生病的風險也隨之降低，身邊的人都受惠。
2. 家中如果有人抽菸，小朋友氣喘發作、中耳炎、肺炎的風險也較高，且容易罹患白血病、癌症。

行動四：「珍心密碼」很重要

現代女性朋友要兼顧事業與家庭，又要照護家人的健康，更要留意自己的身體健康狀況，就要從關心自己的幾個健康數值做起，因此，國民健康局以5大項「珍心密碼」：身體質量指數(BMI)、血壓、血糖、血脂肪、腰圍，作為檢視健康的密碼，透過定期檢查及紀錄這些重要數值，讓每個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。

● 由數字反應女人心事

定期檢視與記錄自己的健康數字。如有異常現象，請諮詢醫師並在生活習慣及飲食行為做適當調整。



1. 身體質量指數 (BMI)：正常範圍 $18.5 \leq \text{BMI} (\text{Kg/m}^2) < 24$
2. 血壓：正常值 $< 120/80 \text{mmHg}$ (收縮壓/舒張壓)
3. 血糖 (空腹血糖)：正常範圍 $80 \sim 100 \text{mg/dl}$
4. 血脂肪：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 $> 50 \text{mg/dl}$ (男性 $> 40 \text{mg/dl}$)
5. 腰圍： ≤ 80 公分 (男性 ≤ 90 公分)

