

111 年 10 月份衛生保健教育宣導專欄一

用「心」照顧每顆心 打造「心」健康

資料來源:衛生福利部國民健康署

依據衛生福利部 110 年死因統計，心臟疾病是國人第二號殺手，平均每 24 分鐘就有 1 人死於心臟疾病，如再加上腦中風、高血壓、糖尿病及腎臟病等血管性疾病，每年造成 5.8 萬人死亡，其威脅不容小覷。

世界心臟聯盟 (World Heart Federation) 為喚起民眾對心血管健康的重視，將每年 9 月 29 日訂為世界心臟日，呼籲大家用「心」照顧每顆心，盡「心」盡力對自己與家人的健康做出承諾，並採取積極性的作為，凝聚大家的力量，用心打造屬於自己的健康。

預防心血管疾病 落實三個重點

根據 2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，高血壓、高血糖、高血脂盛行率分別為 27%、11% 及 26%，另依國民健康署 107 年研究顯示，高血壓、高血糖、高血脂患者未來得到心臟疾病的風險分別約是一般人的 1.78 倍、1.47 倍以上及 1.43 倍。

心臟疾病是國人常見的慢性疾病，危險因子包含：**腰圍過粗、三高(高血壓、高血脂、高血糖)、好的膽固醇過低等問題**，而這五項危險因子中若有三項以上，就是罹患代謝症候群，其後續發生心臟疾病及腦中風的風險，比一般民眾高出 2 倍，因此，國民健康署吳昭軍署長呼籲，民眾應從平常養成良好的生活習慣做起，有效預防並遠離心血管疾病的威脅，需要落實以下的三個重點：

(1) 定期健康檢查及自我血壓量測：

40 歲以上民眾可善用國民健康署提供的成人預防保健服務，關心自己的血壓、血糖及血脂的數據

變化，透過早期檢查、早期治療，並落實居家自我血壓量測，以「722」原則：「7」連續七天量測、「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次、「2」每次量兩遍，以掌握自己的健康狀況。健康檢查結果異常者應盡快就醫，讓病情得到妥善的控制。

(2) 天天量腰圍及體重：

成年男性腰圍保持在 90 公分以下，女性腰圍保持在 80 公分以下，體重的部分，以 BMI（公斤/公尺x公尺）數值為依循，以維持健康體重，若發現腰圍或體重有上升的情形，應自我檢視最近的飲食狀況及身體活動量，適時調整飲食與活動量。

(3) 健康飲食、規律運動：

以「少油、少鹽、少糖及高纖」飲食原則，白開水取代含糖飲料，以確保營養均衡，並以蒸、煮、川燙取代油炸。每週累積 150 分鐘的中度身體活動，例如：慢走、騎自行車、多爬樓梯少搭電梯、多走路、少開車。

學生事務處衛生保健組 關心您