

# 四招護心報您知

當溫差過大時，血管會跟著收縮，容易造成血壓升高，進而增加心臟病和中風急性發作的機會，國民健康署王英偉署長提醒家中長輩及慢性病人，千萬不可輕忽季節變換時心臟血管疾病的威脅。

整理／公關部 資料來源／國民健康署



**世**界衛生組織 (World Health Organization) 指出心血管疾病

是全球死亡的頭號殺手，每年都造成全球約一七一〇萬人死亡，占全球總死亡人數三二%，其中七四〇萬人死於心臟病，六七〇萬人死於中風。另根據衛生福利部二〇一六年死因統計，心臟病是國人第二號殺手，共奪走二萬多條寶貴的性命，平均每二十七分鐘就有一人死於心臟病。

心血管疾病的危險因子除三高外，另外，不良飲食習慣、身體活動不足、吸菸、酗酒等亦為重要的危險因子。近年來受氣候變遷的影響，極熱極冷的氣候型態也是誘發因子。國民健康署提供了「護心四招」，幫忙民眾及家人一起來護心。

## ● 第一招：心服口服——健康飲食

養成三餐定時、少吃零嘴的好習慣，多喝白開水來取代含糖飲料。家人準備飲食上可多選用蔬菜、糙米、全穀雜糧、少油、少鹽，並減少高飽和脂肪食物。烹調則建議以蒸、煮、汆燙代替油炸。

## ● 第二招：心動行動——規律運動

每周累積一五〇分鐘的中度身體活動，例

如快走、慢走、騎自行車及伸展操等運動，也可以將運動融入和家人一起做家事、陪小孩玩的過程中，例如站著比坐著消耗卡路里高達二倍。所有運動不嫌晚，可以從每天運動十五分鐘開始，再逐漸延長運動時間。秋天早晚溫差大，提醒有心血管高風險族群，要注意保暖可以多加外套穿著，運動前一定要充分暖身，且儘量攜伴運動，相互照應。

## ● 第三招：心不在菸——向菸說不

不管是直接吸菸或被動吸入二手菸，都會增加罹患中風的風險，為了維護自己及家人健康，有抽菸民眾應立即戒菸。國民健康署提供二代戒菸服務，使戒菸不再是難事。民眾如有任何戒菸方面的問題，可撥打國民健康署設置的免費戒菸諮詢專線〇八〇〇、六三六三六三，或洽各縣市衛生局、所接受戒菸諮詢服務。

## ● 第四招：同心協力——相招健檢

定期進行身體檢查，了解自己的血糖、膽固醇、血壓及體重指標(BMI)，國民健康署提供四〇到六四歲民眾每三年一次、六五歲以上民眾每年一次的免費成人預防保健服務，民眾可善加利用，服務內容包括BMI、腰圍、血壓、血糖、血脂等心臟病重要危險因子的檢查。