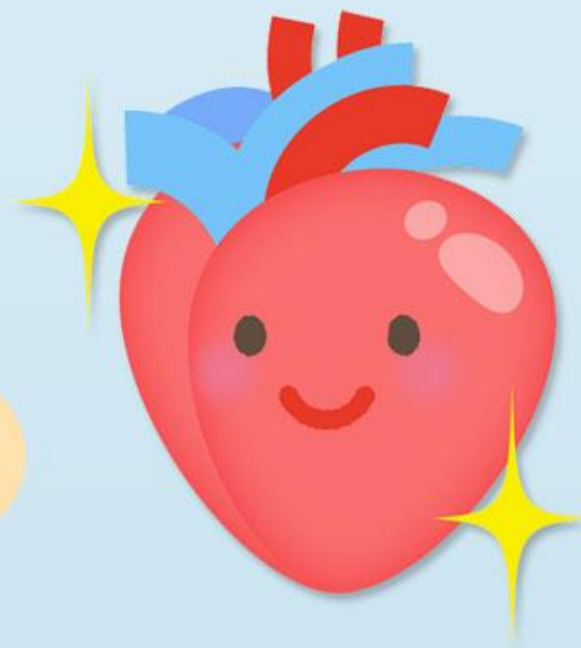


心血管疾病 OUT

護心行動 四式順心



常見心血管疾病是什麼？

當人體內運送血液的器官和組織受到影響
進而造成心臟、腦部與周邊血管病變
稱為心血管疾病



常見的心血管疾病有



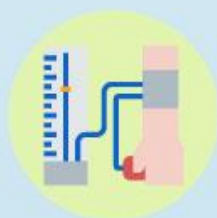
心臟疾病

十大死因第二位



腦血管疾病

十大死因第四位



高血壓性疾病

十大死因第八位



腎炎、腎病

症候群及腎病變

十大死因第九位

平時多注意身體警訊，遠離頭號殺手威脅

近年來已成為全球死亡的頭號殺手，造成無數家庭的遺憾



心血管疾病共同危險因子



三高
(高血壓、高血糖、
血脂異常)



肥胖



吸菸



缺乏運動



不健康飲食



壓力

心肌梗塞徵兆



典型症狀

出現左前胸有壓迫感、胸悶、胸痛、心悸、喘、手臂疼痛、呼吸困難、噁心、極度疲倦、頭暈等症狀

男女症狀不同，女性則出現噁心、手麻、背痛、呼吸不順等，可能立即危及生命，建議立即就醫接受治療



有冠狀動脈疾病病史者，送醫前可先使用醫師開立的**舌下含片**做緊急救護

四式順心行動 第一式

心服口服 健康飲食



減少過多
鹽分攝取



多喝白開水
少喝含糖飲



三餐定時少吃零嘴
睡前三小時不進食



低脂少油炸



減少高飽和脂肪食物
避免攝取反式脂肪



天天五蔬果
均衡飲食



選擇天然
未加工食物

四式順心行動 第二式

心不在菸 向菸說不

不管是直接吸菸或被動吸入二手菸，
都會增加血管傷害，罹患中風及心臟病的風險

戒菸資源



免費戒菸諮詢專線
0800-63-63-63



全國超過4,000家
戒菸服務合約醫事機構
電話：02-2351-0120



地方政府衛生局(所)
接受戒菸諮詢或服務
可免費索取戒菸教戰手冊

更多資訊請上
戒菸專線服務中心



四式順心行動 第三式

心動行動 規律運動



身體活動不足
久坐生活型態



規律運動

- 每週累積**150**分鐘中等強度身體活動
- 每天運動**15**分鐘延長**3**年壽命
- 將運動融入生活中，處處執行、時時落實



多爬樓梯
少搭電梯



多走路
少開車



關掉電視
來運動

🔊 攜伴運動、注意衣著、充分暖身

四式順心行動 第四式

心安理得 定期健檢

國民健康署提供免費成人預防保健服務

- ◆ 40到64歲民眾每3年一次
- ◆ 65歲以上民眾每年1次



健檢項目包括健康行為調查、身體檢查、抽血檢查、驗尿、健康諮詢等，可有效針對常見六項健康問題(血壓、血糖、血脂、腎功能、肝功能及健康體重)進行評估。

建立健康生活型態，相招親友定期健檢
儲蓄健康資本，預防心血管疾病發生

更多資訊請上
成人預防保健專區





護心行動 四式順心

預防心血管疾病請執行四大行動



健康飲食



拒絕菸害



規律運動



定期健檢



掌握更多健康知識歡迎加入
國民健康署關心您的健康

