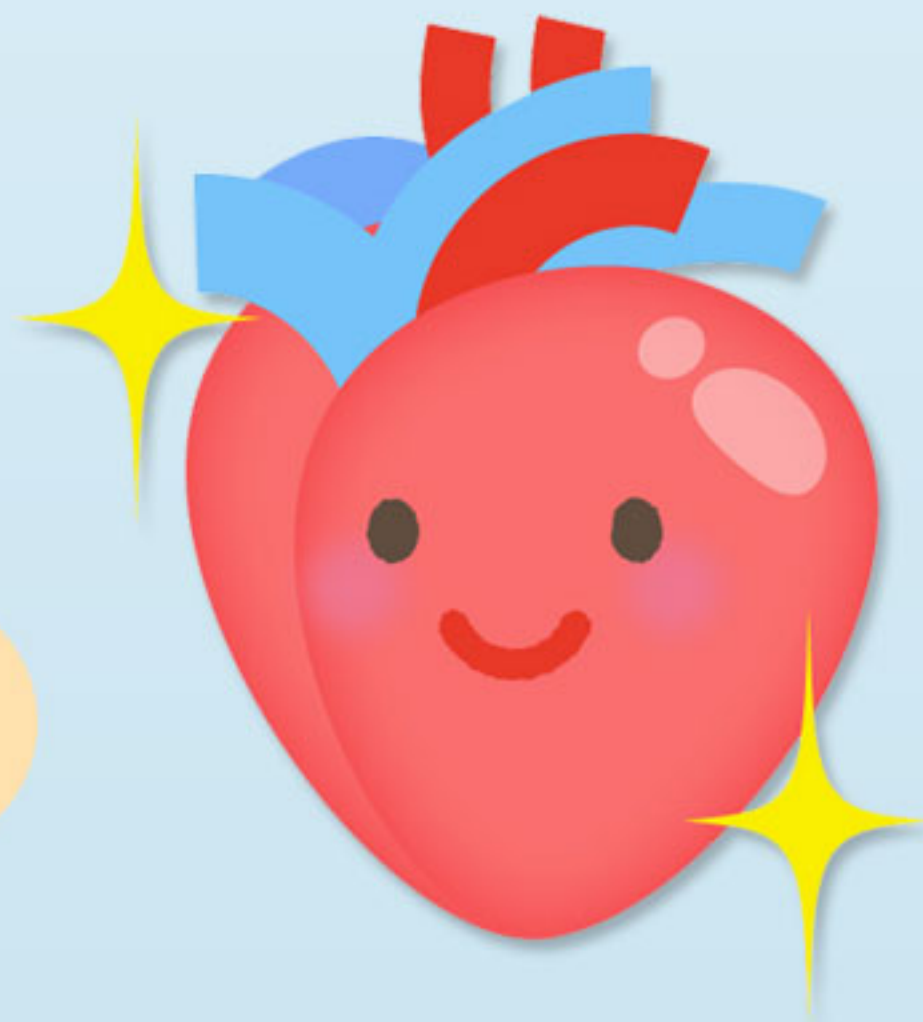


心血管疾病OUT

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



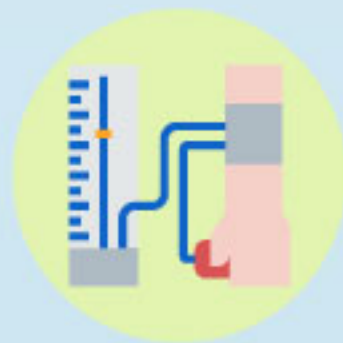
心臟疾病

十大死因第二位



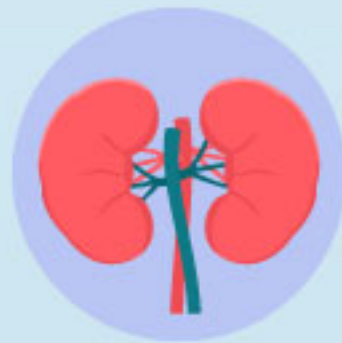
腦血管疾病

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



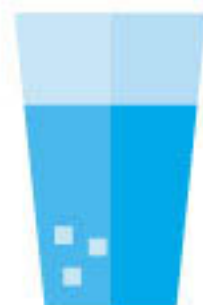
有冠狀動脈疾病病史者，送醫前可先使用醫師開立的**舌下含片**做緊急救護

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

