

預防勝於治療

心臟血管疾病預防與社區照護



操作說明

全文PDF下載



衛生福利部
國民健康署





由於經濟的快速發展及飲食的西化，近年來民眾生活型態與疾病型態逐漸改變，國人的主要死因由早年的傳染性疾病為主，漸漸轉變為以慢性疾病為主，其中尤其以**心臟血管疾病、腦血管疾病**最為顯著。



心血管病的危險因子，如：糖尿病、高血壓、高血脂以及吸菸等越來越盛行，臺灣心血管疾病的發生率與盛行率都預期將會增加。

心血管疾病症狀

項目	重點整理
心絞痛	<ul style="list-style-type: none"> 病人通常會感到前胸口不舒服。 多經由運動或是情緒壓力誘發產生。 靠休息或者是硝化甘油藥物緩解症狀。
不穩定型心絞痛	<ul style="list-style-type: none"> 原來的症狀加重、頻率增加、程度更嚴重。 引起嘔吐冒冷汗。 有時連休息時都會發生胸悶不適。



02

項目	重點整理
心肌梗塞	症狀包括： <ul style="list-style-type: none"> 胸部不適，壓迫感、漲滿感、疼痛。 由前胸轉移到上半身不適或疼痛。 呼吸急促、冒冷汗、噁心、頭暈眼花。
心臟衰竭	症狀包括：呼吸困難、陣發性夜間呼吸困難、腦部缺氧、肺水腫、肢體水腫等。
腦中風	<ul style="list-style-type: none"> 症狀包括：排尿與排便失禁、部分或半身癱瘓與無力、步履蹣跚、運動不能、口齒不清。 如果腦神經受到損害，則可能會產生複視、失明、偏盲，瞳孔不等大或瞳孔固定等症狀。 精神上的改變包括，表情平淡、情緒冷漠，躁動不安、缺乏抑制力、認知過程改變、退縮或昏迷。
暫時性腦缺血	<ul style="list-style-type: none"> 通常在發病後5~15分鐘之內恢復正常。 發生原因為動脈硬化。 擁有極高的再度中風比率。



03



心臟血管疾病危險因子

主要危險因子	遺傳	早發性冠狀動脈心臟病（確定為心肌梗塞、父親或男性一等親在55歲以前猝死、母親或女性一等親在65歲以前猝死）
	遺傳	男性的危險高於女性
	年齡	男性 ≥ 45 歲，女性 ≥ 55 歲，或停經女性
可預防之危險因子	高血壓	血壓 $\geq 140/90$ mmHg 或服用高血壓藥物
	高血糖	空腹血糖 ≥ 126 mg/dl 兩次以上或服用糖尿病藥物
	血脂異常	總膽固醇、LDL 膽固醇、或三酸甘油酯過高，或HDL 膽固醇偏低
	吸菸	尼古丁及一氧化碳作用下容易導致粥狀動脈硬化
可預防之助長因子	肥胖	BMI ≥ 24 ，男性腰圍 > 90 公分、女性腰圍 > 80 公分
	缺乏運動	助長血脂異常
	飲食型態	飽和油脂、反式脂肪酸、膽固醇及熱量攝取過多
	壓力	容易造成血壓升高

04

淺談危險因子：高血壓

當動脈的血壓有持續升高的現象時，就是所謂的高血壓。然而，單獨一次所測得的血壓值過高時，並不表示就一定有高血壓的症狀，除非血壓值異常飆高，否則一般而言，至少要在**兩次以上**且在**不同時間**所測得的血壓值都有升高的情形時，才能夠被診斷為高血壓。



高血壓的分類是根據一般人所測量到的血壓值來做區分：

血壓分類	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常血壓	< 120	< 80
高血壓前期	120~139	80~89
第一期高血壓 (輕度)	140~159	90~99
第二期高血壓 (中、重度)	≥ 160	≥ 100

05





心血管疾病風險評估建議

超過20歲
的成人

- ✓ 每5年要評估心血管疾病危險因子的數值。
- ✓ 如果是明顯擁有危險因子的人，甚至每2年要評估一次。

超過40歲
的民衆

- ✓ 利用傳統危險評估的工具，估算未來10年心血管疾病罹患風險。
- ✓ 如果風險超過10%的民衆，本身沒有出血性疾病或體質者，可以考慮服用低劑量的阿斯匹靈。

心血管疾病檢查方法：一般篇

醫師會針對民眾過去的病史提出相關的問題，例如：

- 有沒有吸菸、喝酒或嚼食檳榔的習慣？
- 有沒有其他疾病？
- 有沒有家族遺傳性疾病？
- 有沒有心血管疾病發生的前兆及頻率？
- 平常的飲食生活習慣如何？
- 平常的運動習慣如何？

除了上述情況外，醫師還會進一步針對民衆的情況詳細問診以瞭解病情，這些細節可用4W1H來分析：

WHY (為何)	第一次發生原因？ 為何會發生？多久了？
WHAT (什麼)	痛起來像什麼？隱隱痛、刺痛、持續性痛、間歇性痛、如何喘起來？
WHEN (何時)	什麼時間會發生？ 白天、下午、晚上、睡眠間或特定情況？
WHERE (何處)	痛在什麼地方？ 位置固定嗎？是否也有其他地方感到不適？
HOW (如何)	發作時如何讓它緩解？ 現在感覺如何？



06

07





病人自我照護要點

飲食控制

- 飲食原則就是**清淡、健康**，以低脂飲食為主。
- 避免油炸、油煎的食物，多採用清蒸、涼拌等方式。
- 避免食用椰子油、動物油；少用人造奶油、酥油。
- 選擇低脂高蛋白的食物，例如：魚、去皮家禽或瘦肉。
- 增加纖維質的攝取，例如：燕麥、各式豆類與水果。
- 減少膽固醇，忌食內臟、蟹黃等；每週不超過2-3個蛋黃。
- 烹調用油可改用橄欖油、花生油、芥花油等油品。

增加活動量

- 有心血管疾病的民眾，建議在**運動前先諮詢醫師**，醫師會考量其健康狀況提出運動限制，並且與民眾共同訂定運動計畫與目標。
- 除了跑步、舞蹈、球類等，還可**融入日常生活中的休閒活動或家事來增加身體活動量的機會**，例如：爬樓梯替代搭電梯。



08

情緒控制

- 現代人生活壓力大，而處理生活中的壓力對心臟健康的影響是很重要的。通常壓力來臨時，會產生肌肉緊張、失眠、易怒、頭痛、心理或生理感到疲憊以及經常生病等狀況。
- **面對各種壓力時，應利用適當的方法調適化解緊張情緒，避免造成心臟的負擔。**

四種舒緩情緒的方式：

- ✓ 規律的運動時間
- ✓ 進行放鬆練習
- ✓ 腹式呼吸10次
- ✓ 參與自己感興趣的活動

戒菸

- 盡量迴避可能吸菸的環境。
- 多喝水、薑茶、果汁以及嚼口香糖來滿足嘴巴的需求。
- 不要飲用會引發菸癮的飲料，如：咖啡、茶、酒等。
- 當菸癮來時，做深呼吸或走快步，吸進乾淨的空氣。
- 在戒菸期間，應盡量避免與其他吸菸者接觸。
- 日常生活要規律，充分休息，保持良好的精神抗拒菸品的誘惑。

09





疾病發生之前：代謝症候群

代謝症候群並不是指某種疾病，而是指一種疾病前期的概念，其觀念就是要在危險因子到達異常值之前，早先一步發覺並且防止其繼續惡化。



代謝症候群的判定標準

危險因子	異常值
腹部肥胖 (abdominal obesity)	男性腰圍 ≥ 90 公分 (35.5吋) 女性腰圍 ≥ 80 公分 (31.5吋)
血壓 (BP) 上升	收縮壓 ≥ 130 mmHg 舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 過低	男性 < 40 mg/dl 女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值 (fasting glucose) 上升	空腹血糖值 ≥ 100 mg/dl
三酸甘油酯 (triglyceride) 上升	三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dl



10

戒除菸害、遠離心血管疾病

吸菸是心血管疾病中一個很重要的危險因子，吸菸除了會導致各種疾病的出現，龐大的買菸費用也會影響民衆的生活。



戒菸四招抑制菸癮：

深呼吸10次

想吸菸時，就讓自己開始深呼吸，將氣深深吸入再慢慢吐出，重複10次平復吸菸念頭。

喝杯開水

喝水不只可以滋潤喉嚨，還可以有效抑制吸菸的慾望。

活動一下

如果有吸菸念頭，可以在原地活動一下，做擴胸運動，並且用力伸展四肢以及原地跳躍，藉由運動轉移吸菸的想法。

清水沖臉

有時候菸癮發作是來自於精神不濟，因此用清水沖臉可以讓自己感覺神清氣爽，精神馬上恢復！

11



