運動與心血管疾病之預防

資工1-B 110502567 蔡淵丞

心臟作為人體的血液幫浦無疑是人體中最重要的器官，二十四小時都要不停地維持血液的輸送，要是心臟出了問題對人體造成的傷害可想而知。而其中心血管又作為心臟的氧氣供給與廢物回收管道，對心臟的健康更是有著最直接的影響。

1. **心血管疾病**

心血管疾病是指心臟及其血管的疾病，最籠統的說法就是心臟的血管硬化導致血管堵塞、血流不順等。常見的心血管疾病有 : 心肌梗塞、心悸、心絞痛、心律不整、中風… …等。

1. **運動**

正如我們所學，規律的運動能強化心肺功能、促進新陳代謝速率，將血液中的脂肪、膽固醇等加速排出體外。而運動又分為有氧運動跟無氧運動，有氧運動就是透過有氧代謝消耗血液中的醣類、脂質跟胺基酸，強化心肌與呼吸作用速率的運動，這種運動主要是能提升心肺能力，避免心臟無力；而無氧運動則是透過無氧代謝分解肌肉中的脂質跟膽固醇產生乳酸，讓體溫上升後提高代謝速率，同時促進生長激素分泌，協助分解脂質。

1. **總結**

規律運動對於身體的益處人人皆知，但是一旦脫離了學校的體育課，真正保持運動習慣的人卻不多，到了身體出了問題時才開始檢視自己的生活習慣。在台灣，心臟疾病一直為國人第二大死因，其對我們身體健康的影響尤其顯著。因此我們應該更加重視自身對於運動習慣的培養。

1. **參考**

[有氧運動VS無氧運動，哪一個好？ - 台灣營養 (taiwannutrition.com)](https://www.taiwannutrition.com/blog/aerobic-and-anaerobic/)

[心血管疾病是什麼？一次了解心血管疾病症狀、治療以及如何預防 - 康健知識庫 (commonhealth.com.tw)](https://kb.commonhealth.com.tw/library/24.html#data-2-collapse)

[心血管疾病 - 搜索结果 - 知乎 (zhihu.com)](https://www.zhihu.com/search?q=%E5%BF%83%E8%A1%80%E7%AE%A1%E7%96%BE%E7%97%85&utm_content=search_history&type=content)

[衛生福利部國民健康署 - 「憂!台灣心臟出問題?!」-青壯救『心』7行動 (hpa.gov.tw)](https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1135&pid=2978)