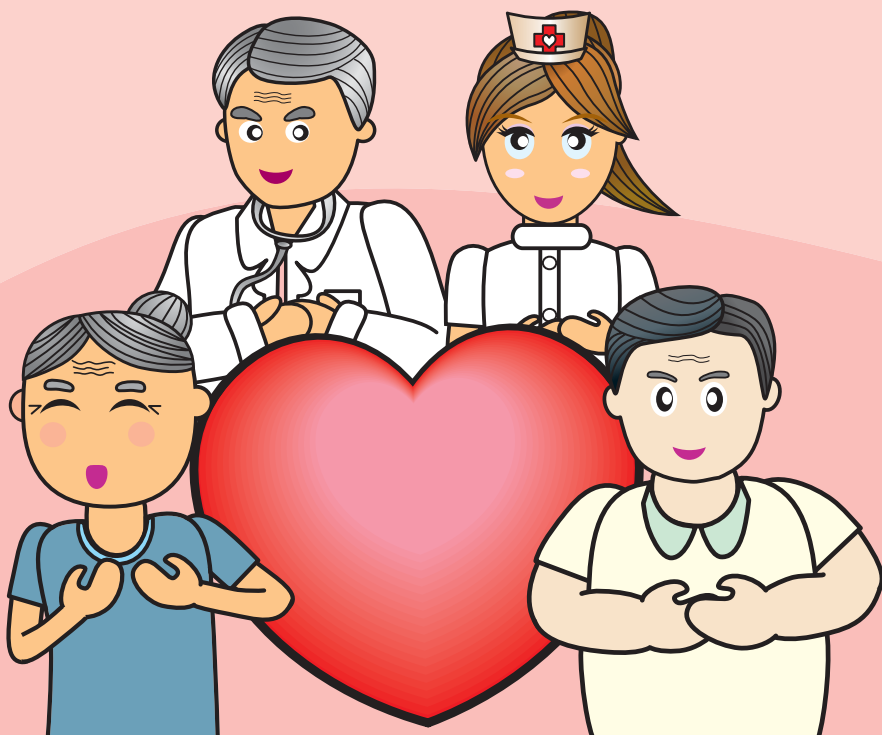


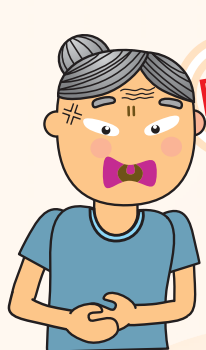
冠心病防治

學習手冊



行政院衛生署國民健康局

冠心病——是啥米碗糕？



啥米！

你又再吃肥肉！平常你的口味比較重，吃的配菜又比較鹹，再這樣吃下去身體會容易出毛病的！看看你，年紀也已經不小了，身體比以前來得肥胖，又不常運動，小心健康會出問題唷！

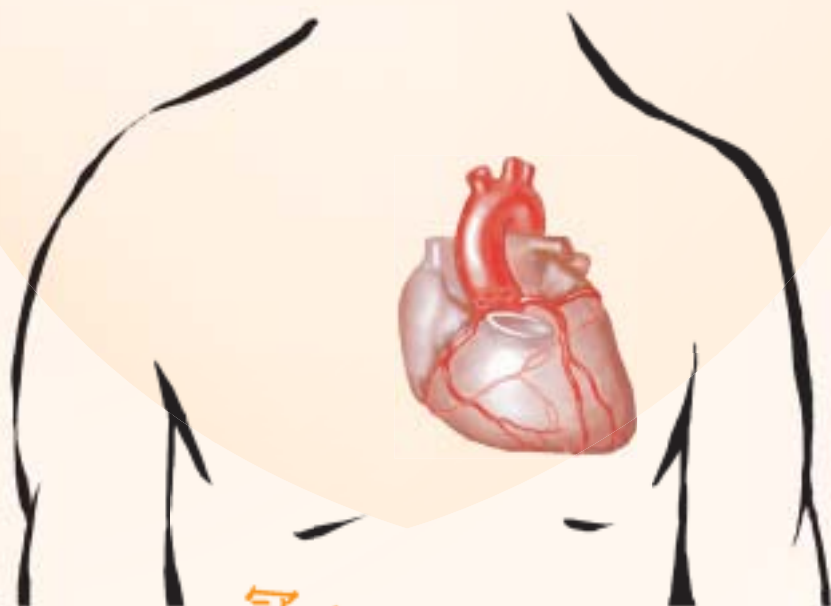
囉哩叭嗦...



我習慣每餐大魚大肉，連吃蔬菜都重油重鹽，吃肉也習慣連肥肉一起吃下去才會感覺香！這樣的吃法已經有好幾十年了，現在卻跟我說不能再這樣繼續享受下去，真的有那麼嚴重嗎？

1 冠心病——是啥米碗糕

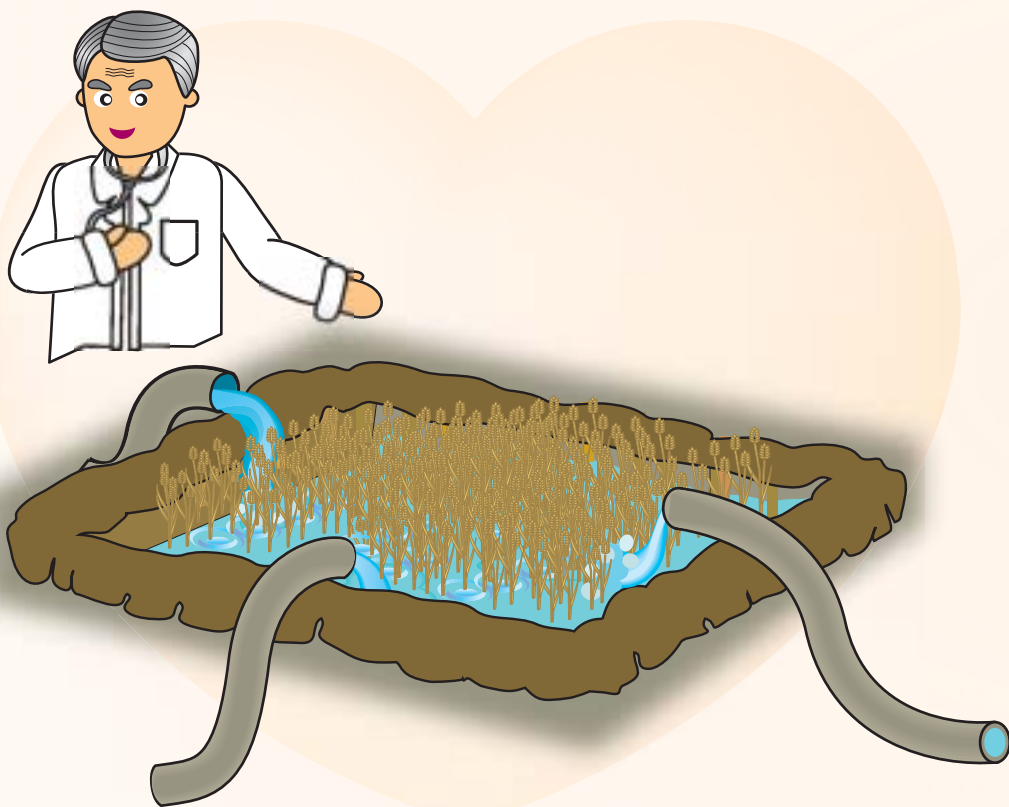
心臟病在我國國民的十大死因中排名第三，冠狀動脈心臟病（簡稱冠心病）就是其中最常見的一種。所謂的冠狀動脈心臟病，就是心臟表面的冠狀動脈產生粥狀硬化所造成的疾病。在台灣罹患冠心病的人數正逐年增加，更嚴重的是，連現在的年輕成人都容易得到冠心病，所以不能對冠心病掉以輕心，一定要好好的認識它。



冠心病——是啥米碗糕

請您想像一下...

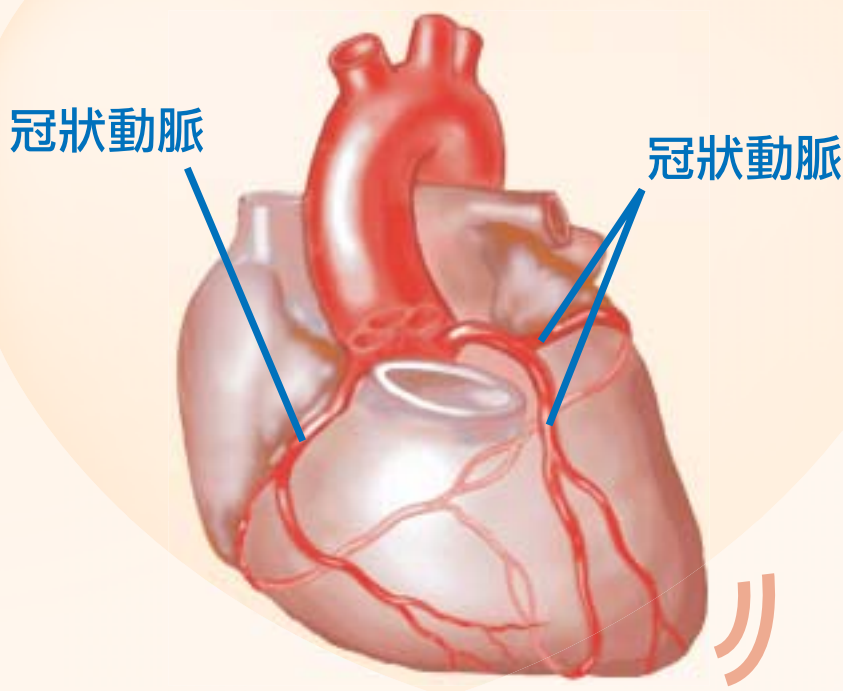
每個人都擁有一塊種滿稻子的田，還有三條巨大的水管。為了使田裡的稻子能夠順利收成，就必須要利用這三條大水管隨時提供大量水分和養分。



冠心病——是啥米碗糕

我的心臟長什麼樣子？

我們的心臟就像是那一塊田地，而那三條重要的大水管也就是環繞在心臟旁邊那三條冠狀動脈，它們必須提供足夠的氧氣和養分給心臟，才能夠維持心臟不間斷的跳動。



冠心病——是啥米碗糕

血管是怎麼塞住的呢？

1. 這是一條正常的動脈剖面。

2. 當脂肪形成堆積物或斑塊開始堆積在血管中，便會開始減少血液的流量。



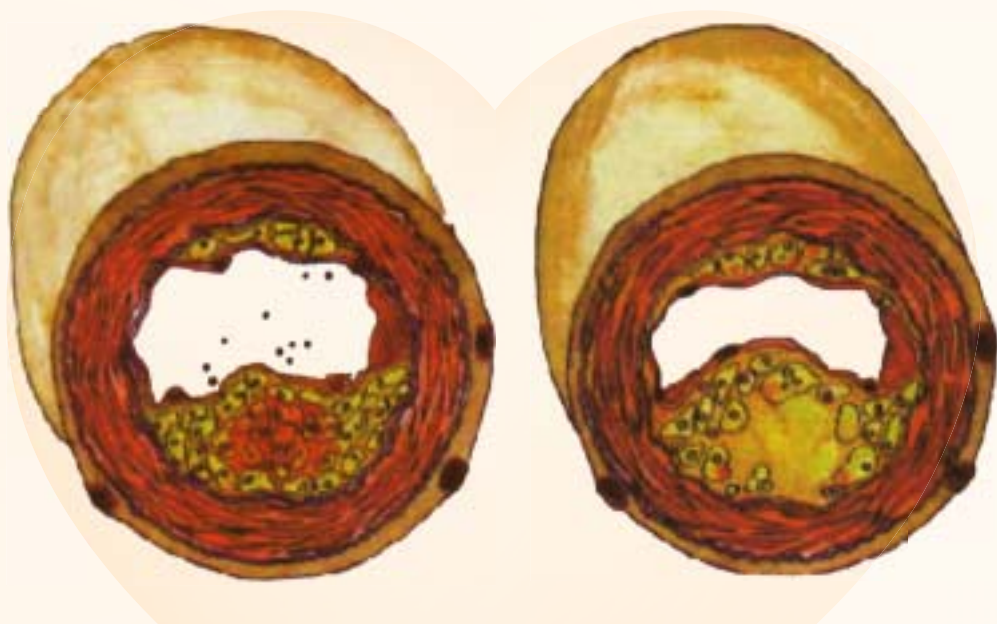
正常血管



逐漸堆積

3. 雖然血管已經開始阻塞，但因為還有足夠的血液量供應心臟，所以此時並不會出現症狀。

4. 當血流繼續減少時，就可能會出現心絞痛等症狀，一旦完全阻塞，急性心肌梗塞就會發作。

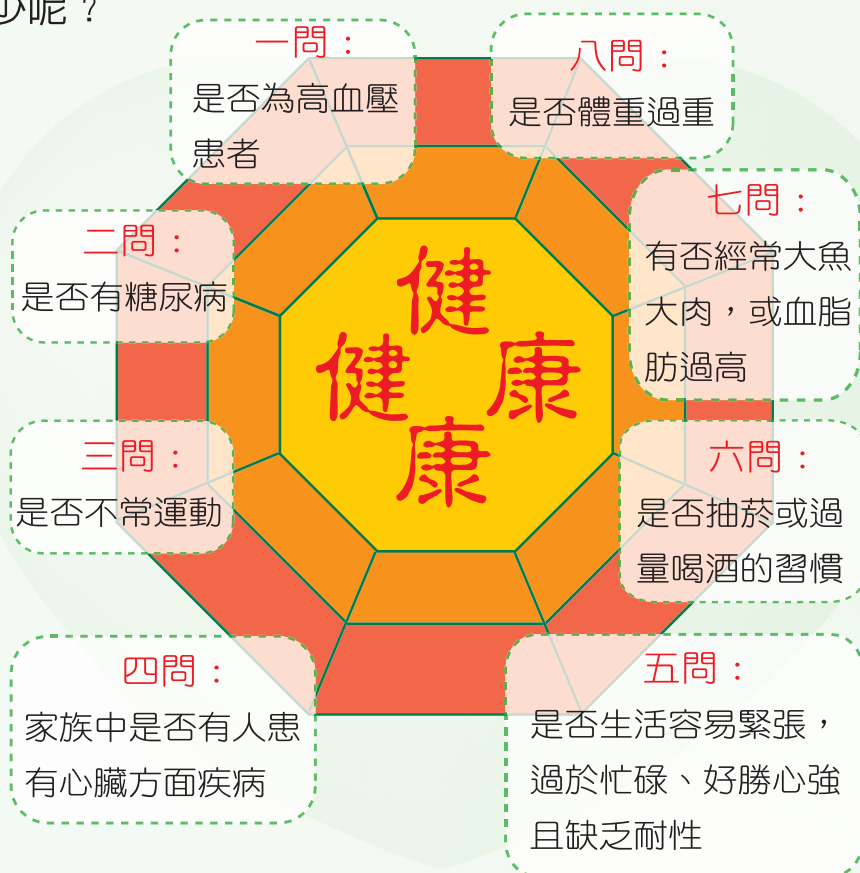


若冠狀動脈發生粥樣硬化導致血管狹窄或堵塞，讓心臟肌肉因為缺血而壞死，即稱為冠狀動脈心臟病，簡稱冠心病。

冠心病——是啥米碗糕

健康算命師

健康算命師提出了八個診斷健康狀況的重要問題。凡是回答「**是**」的問題便以1分來計算，請您對照下面的八卦圖來作答，算算看，您的總分是多少呢？



總共 _____ 幾分

健康算命師

健康鑑定團

現在就來看看您的診斷結果吧！



0分 您是屬於「低危險族群」...

表示您的生活形態與健康狀況屬於優良型。很不簡單唷！這樣健康的身體請繼續努力保持！



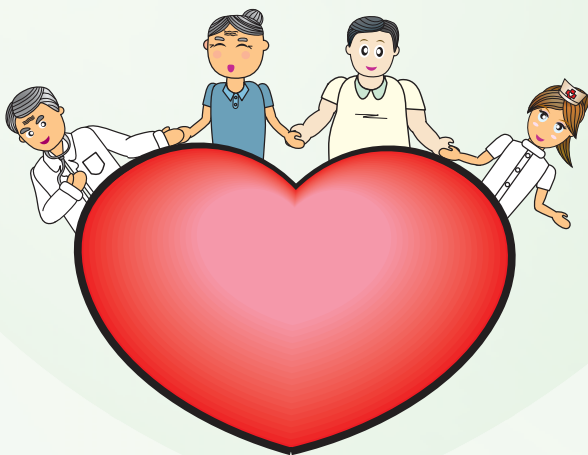
1-2分 您是屬於「中度危險族群」...

你有兩個以下(包含兩個)的心血管疾病危險因子！請您要多加注意自己的健康狀況與生活習慣，以免又增加危險因子。



3分以上 您是屬於「高危險族群」...

健康算命師提醒您，應該要更注意自己的健康了！目前您已經有三個以上（包含三個）危險因子，除了應該請教醫生如何改善您的健康狀況外，更要清楚仔細的閱讀這本手冊，瞭解更多與您相關的保健撇步唷！



危險因子知多少

哪些人容易成為冠心病的高危險群呢？除了年齡之外，仍有許多危險因子：

1. 心臟病史及家族史

◎父親或兄弟在五十五歲前罹病

◎母親或姊妹在六十五歲前罹病

2. 血脂肪過高

3. 高血壓

4. 糖尿病

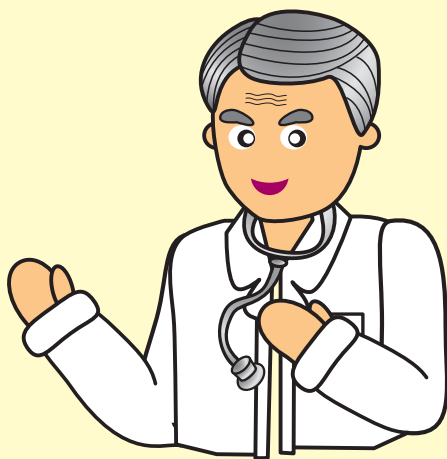
5. 體重過重

6. 抽菸

7. 飲酒過量

8. 缺乏運動

9. 生活緊張、過於忙碌、好勝心強且缺乏耐性

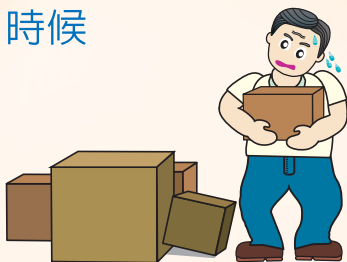


易引發冠心病發作的情境

1. 大吃大喝一番之後



2. 突然用力提起重物的時候



3. 壓力太大或情緒起伏劇烈受到驚嚇的時候



4. 平常沒有運動習慣，

突然間快速跑步或運動量過大的時候。

例如：追趕公車



5. 天氣很冷或很濕熱時外出，氣溫變化較大的時候



冠心病的發作徵兆

每次冠心病發作的症狀可能不同，常會讓人不知道自己是否冠心病發作了，所以，您一定要特別注意自己身體是否出現以下症狀：

- 1.胸口不適：**最常發生的狀況就是前胸中心不舒服，可能持續數分鐘或一陣一陣的。好像是有顆大石頭壓住胸口一樣，悶悶的。
- 2.上半身不適：**有可能發生在單側或雙側的手臂不舒服，或者是背部、頸部、下顎部或者是胃部的不舒服。
- 3.喘：**通常喘的症狀經常伴隨著胸口不舒服的時候發生，但也有可能在胸口不舒服之前先發作。
- 4.其他症狀：**包括有冒冷汗、感覺噁心、或是頭暈等。嚴重的話更有些人會感覺到像快要死掉一樣。

說清楚・講明白

因心臟病發作看醫生的時候，醫生會詢問哪些問題？最好先準備，才能夠讓醫生做最正確的診斷與處置唷！



1. 從幾點開始心臟不舒服的，有什麼症狀？
2. 心臟不舒服時你在做什麼？
3. 從一開始就很不舒服，還是慢慢的變嚴重的呢？
4. 是否還有其他症狀，例如噁心、冒汗、頭暈或是心悸（心臟怦怦跳）？
5. 若把疼痛由輕到重分為一到十分，你覺得現在的痛有幾分呢？

斤斤計較

肥胖是造成冠心病發生的重要危險因子唷！但是怎麼知道自己是不是體重過重呢？讓我們教您幾招「撇步」吧！

撇步一：BMI身體質量指數



BMI公式：

$$\text{體重 (公斤)} \div \text{身高 (公尺)}^2$$

您的體重： 公斤

您的身高： 公分 $\div 100 =$ 公尺

代入公式中...

$$\text{} \div (\text{})^2 = \text{}$$

這個答案就是您的BMI值！



斤斤計較

看看BMI值告訴您什麼？

成人BMI值	身體狀況
小於18.5	過輕
18.5～23.9	理想範圍
24.0～26.9	體重過重
27以上	肥胖



如果您計算出來的BMI值屬於「體重過重」的人，這就表示您患心血管疾病的風險性開始增加囉！應該要特別注意自己的運動習慣和飲食的狀況，是開始建立新生活形態的時候了！

假如您的BMI值是大於27以上的話！表示您血液中的脂肪濃度非常有可能過高，因此引起心血管疾病的風險性也比較高唷！

撇步二：腰圍

這是一種更簡單來判斷自己是否過重的方法。
只要用皮尺測量一下自己的腰圍，就可以輕鬆地判斷自己是不是太過肥胖，是否需要更注意自己的健康狀況了！

我的腰圍是：.....公分



若是

男生腰圍大於90公分(35.5吋)

那就



女生腰圍大於80公分(31.5吋)

表示您過重了喔！

飲食金字塔

飲食的時候，應該要依照金字塔的大小關係，
選擇出各個種類食物合適的份量。

少吃

油類、糖類、脂肪

適量

奶、優格、起司

蛋、魚、肉、豆

多吃

蔬菜類

水果類

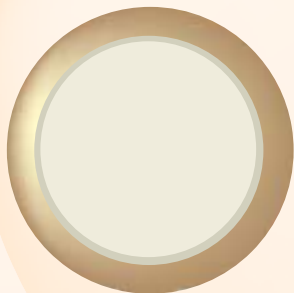
主食 主食類食物：麵包、穀麥、米、麵類、穀類早餐

怎樣吃才適量？

上菜囉！ 當琳瑯滿目的菜色擺放在餐桌上時，你是不是很難掌握應該要吃的份量呢？讓我們教你控制飲食份量的妙招吧！

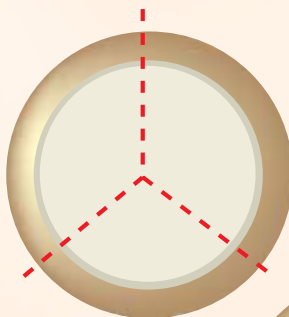
步驟一

準備一個一般大小
小盤子



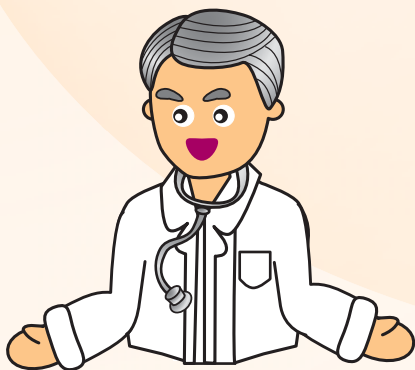
步驟二

劃分成三等分



步驟三

三分之二裝的是青菜，三分之一放您愛吃的東西



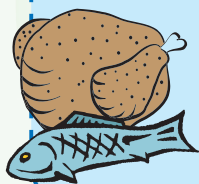
拒絕吃掉健康

想要抓住健康、控制體重，就必須先從飲食開始著手！那該怎樣吃才會健康呢？

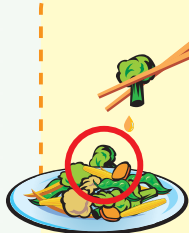
讓我們一起腦力激盪一下吧！如果為了健康著想，可以怎樣改變吃法或取代它呢？



我平常都喝全脂鮮乳，為了健康著想，我改喝**脫脂或低脂牛乳**，一樣好喝、一樣營養，但是對我來說更健康。



我習慣每餐都要吃肉，為了健康我想改變一下，想吃肉時選**雞肉、魚肉**，少吃脂肪較多的牛肉、豬肉、內臟，更健康！



雖然我吃的不多，但是還是很容易吃到太多的油脂，如果夾菜的時候改夾盤子中較**靠近頂端的菜**，或倒杯開水，把菜在開水裡輕涮一下再吃，會比較不油膩唷！

健康新食譜

針對您每日飲食習慣，找出可以改變的項目，為了健康，試著列出一張全新的健康食譜吧！



飲食習慣	健康缺點	健康新食譜
吃飯時習慣在白飯淋肉燥或醬汁	無意間吃掉過多的油或鹽	吃飯不淋肉燥或醬汁 不喝剩的菜湯
好厲害唷！再努力的想想看還有沒有其他的呢？		

活動金字塔

想要開始運動了嗎？下面的活動金字塔將身體活動分成四大類，假如您是冠心病的危險族群，應該少做第一層『做最少』的活動，多選擇第三層『做多些』的活動項目，一起來看看吧！



1. 第一層：做最少

看電視、發呆等長時間坐著不動，靜態休息超過30分鐘。

2. 第二層：做適量

運動或體適能活動，例如：游泳、騎腳踏車、打球或快步走等。

3. 第三層：做多些

閒暇活動或伸展操，例如：跳舞、仰臥起坐、伸展運動、跳繩等。

4. 第四層：天天做

爬樓梯、走路上下班或上下學、到戶外散步、做家事，例如：掃地、拖地、擦窗戶等。

擔心運動過於激烈、不能負荷嗎？讓我告訴你如何判斷何時該暫停運動、稍做休息吧！

1.氣喘如牛：如果運動進行時，感覺到自己上氣不接下氣時，表示您已經運動太激烈了喔，必須緩一緩、休息一下！

2.說不出話：您運動時，如果發現自己沒有辦法說話或是和別人交談，這就表示運動已經過於激烈，必須減緩速度，避免負荷過量。

3.不適症狀：當您發現自己臉色不佳、嘴唇發紫、氣喘吁吁、頭暈目眩、胸悶、胸痛等症狀時，應該趕緊停下運動，休息一下了～

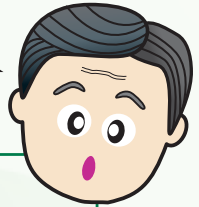
運動時應該要穿著棉質易吸汗的舒適衣服和能夠吸震的運動鞋，運動到有流汗的程度表示比較有消耗熱量的效果，運動後別忘了把汗擦乾、避免著涼才是唷！

要活就要動

醫生常說每天必須運動至少30分鐘，但是哪裡抽得出一個完整的30分鐘？運動其實很簡單！因為運動的時間是可以**累加**的唷！

（計算一下囉！）

讓我計算一下今天的運動時間…



把車停在離公司較遠的地方，增加走路上班的時間	5分鐘
減少搭電梯的機會，改用爬樓梯的方式上下樓	10分鐘
下班走路回到停車的地方	5分鐘
幫太太到超級市場買東西，順便逛了一下街	10分鐘
吃飽飯後出去透氣、散散步	20分鐘
今天的運動時間	50分鐘

咦？我已經達到標準了耶！想要運動原來真的那麼簡單～

踏出成功的第一步

您也來計算看看，今天的運動時間有多少呢？

如果可以的話，要記得多增加活動的時間，減少坐著不動或者是待在室內的機會，這樣身體才會愈動愈健康啦！

日期	月 日
動起來的原因	持續時間
搭公車時提早一站下車，用走路方式到目的地。	走路走了10分鐘

日期	月 日
動起來的原因	持續時間
累積的運動時間長達 _____ 分鐘	

達到運動30分鐘以上的標準了嗎？

健康心紀錄



健康心紀錄



健康心紀錄



健康心紀錄





台中市南屯區黎明路二段503號5樓

電話：04-22550177 傳真：04-22545510

<http://health91.bhp.doh.gov.tw>



行政院衛生署國民健康局