



第1單元

永續經營健康路

第2、3章 認識慢性病





心血管疾病

因循環系統功能異常所引起。

心血管疾病

高血壓、冠心病、腦中風

表一 100年國人十大死因排名

排名	死 因	死亡人數 占 率
1	惡性腫瘤	28.0%
2	心臟疾病（高血壓性疾病除外）	10.9%
3	腦血管疾病	7.1%
4	糖尿病	6.0%
5	肺炎	6.0%
6	事故傷害	4.4%
7	慢性下呼吸道疾病	3.9%
8	慢性肝病及肝硬化	3.4%
9	高血壓性疾病	3.0%
10	腎炎、腎症候群、腎性病變	2.9%



高血壓

★**血壓**→血液流經**動脈**時
對血管壁所產生的壓力



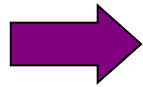
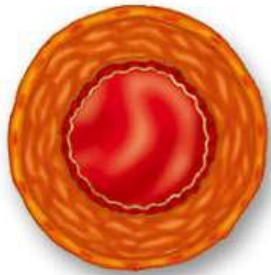
★**成人高血壓定義**

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

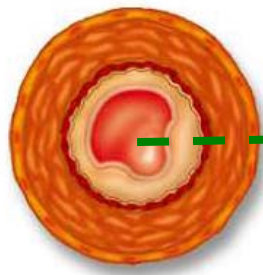


為何會血壓異常？

正常血管



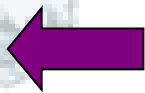
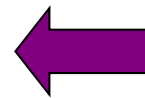
血管變窄



攝取過多油脂和膽固醇、
尼古丁的刺激、缺乏運動
→ 血液的濃稠度提高
→ 血管壁沈積
→ 血管變窄、缺乏彈性



高血壓



★高血壓的分類

原發性高 血壓	遺傳、 生活型態
續發性高 血壓	腎臟病 、糖尿病

< 95% >

< 5% >

隱形殺手

♥ 高血壓的症狀

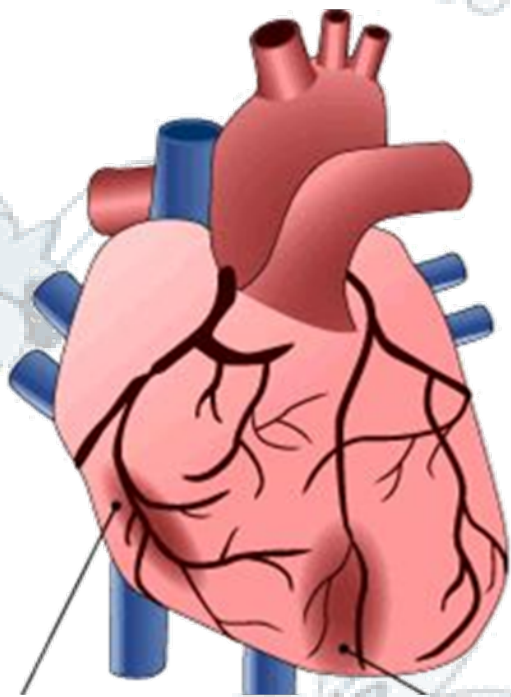
★ 初期 → 沒有明顯症狀。

★ 一段時間後 → 頭暈、頭痛、耳鳴、心悸、肩頸痠痛、視力模糊等症狀。

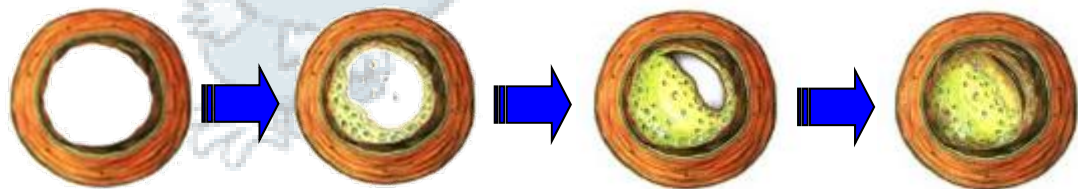
♥ 高血壓的併發症

→ 冠心病、腦中風、腎臟病等。

冠狀動脈硬化性心臟病（冠心病）



冠狀動脈



★是負責供給心臟養分與氧氣的冠狀動脈發生硬化。

★心絞痛

→心肌缺氧，引發胸部絞痛。

★心肌梗塞→血管有血栓堵塞阻斷血流，會導致死亡。

★心臟病中最常見的一種。



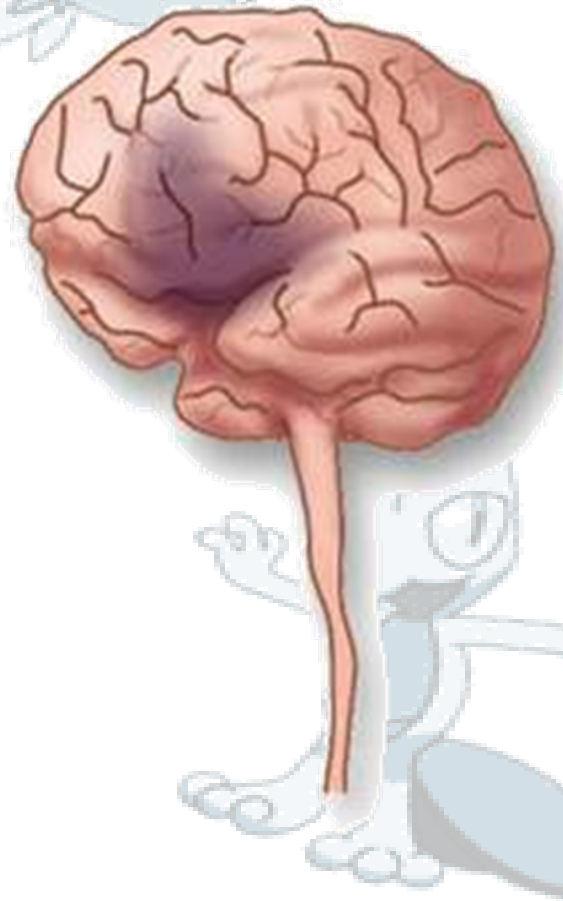
腦中風

腦部狹小的血管：

★無法承受血壓而**破裂**

★有血栓**堵塞**血管

- 引起**暫時性**或**永久性**的傷殘，例如：肢體癱瘓、語言障礙等
- 造成病患與家人生活不便與負擔。



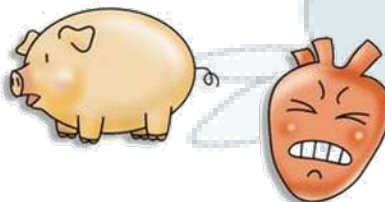


腦中風的成因

吸菸



高脂肪飲食

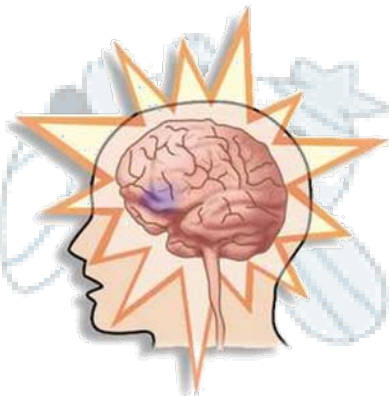


高血壓及心臟病

飲酒過量



運動不足



溫差過大



太鹹的食物



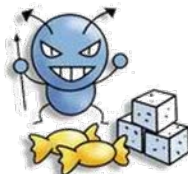
肥胖



精神壓力大



糖尿病控制不當





腦中風發生的前兆

突然的.....肢體麻木、眼神呆滯、
口齒不清、劇烈頭痛、
失去平衡、眩暈等，



送醫的黃金時間是「**發病3小時內**」，
若能緊急救治就能將傷害降到最低。

愛心就不要傷心—護心高招

第一招：均衡飲食

- ★均衡攝取六大類食物
 - ★適當的熱量
 - ★低鹽、低糖、低膽固醇與高纖維
- 讓你的血液循環更順暢。



年輕的你，就必須開始！

第二招：體重控制

★計算你的BMI = $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺})}$

★ 12~15歲的青少年BMI應為16.4~23.1之間

→不論是太高或太低，
都要調整你的飲食與
運動習慣喔！

年輕的你，就必須開始！



年輕的你，就必須開始！

第三招：規律運動

- ★每天運動30分鐘以上
- ★運動強度達流汗程度

→適度運動可以促進血液循環與新陳代謝，
加強心肌與血管彈性，減少血液阻塞。



年輕的你，
就必須開始！

第四招：不吸菸、不酗酒

★菸中的**尼古丁**與飲酒過量都會使
血壓上升、血液功能異常。

→戒菸、戒酒，心血管好輕鬆！



第五招：舒緩壓力、調適情緒

★長期壓力大、情緒不佳也會使血壓上升
→適當紓解壓力與情緒，可使身心都健康！



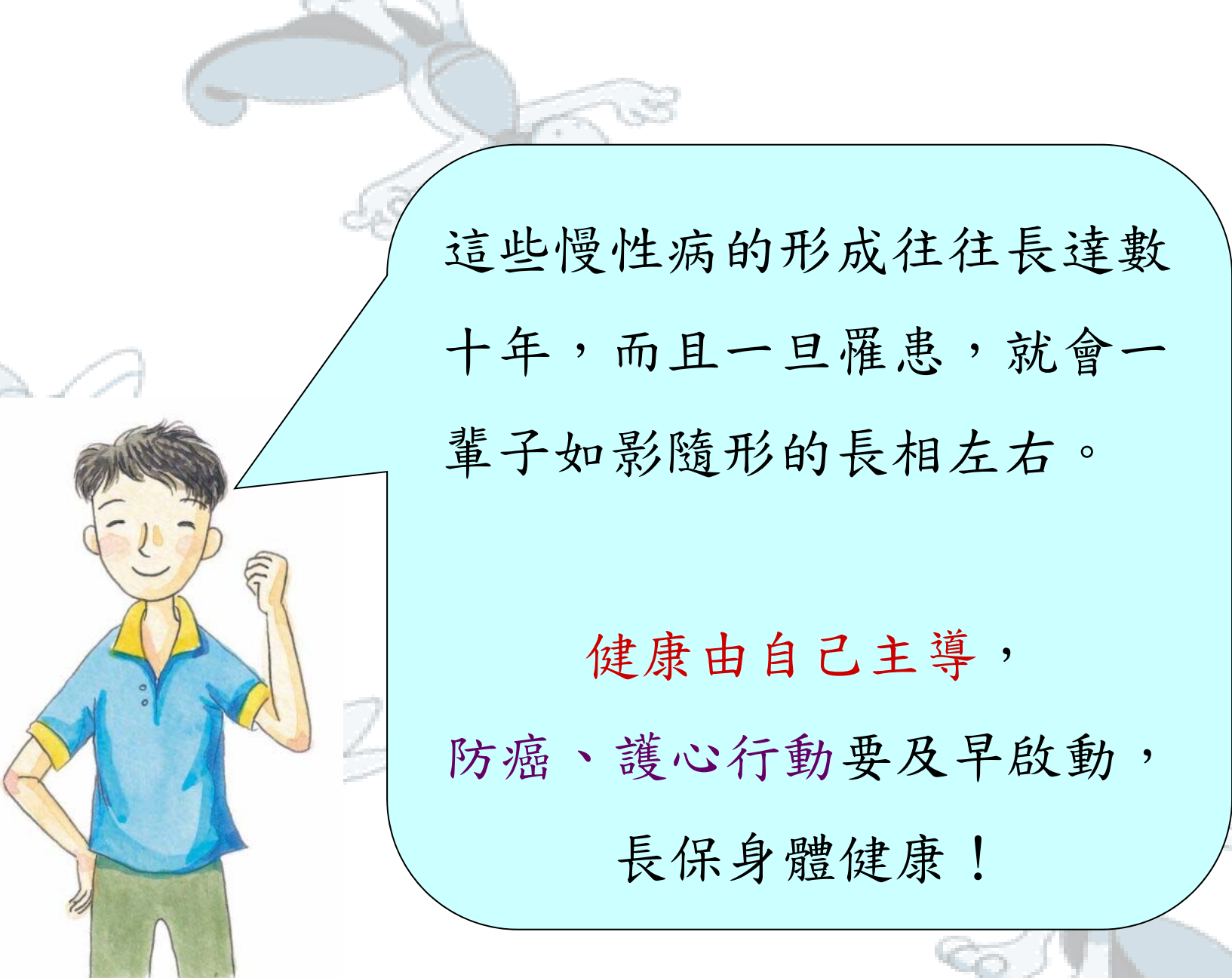
年輕的你，就必須開始！

第六招：定期檢查，關心變化

★定期至醫療院所量血壓、檢測血液
→做為身體健康狀況變化的依據



年輕的你，就必須開始！



這些慢性病的形成往往長達數十年，而且一旦罹患，就會一輩子如影隨形的長相左右。

健康由自己主導，
防癌、護心行動要及早啟動，
長保身體健康！