

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

主題：預防心血管疾病：心血管暢通，夢想不落空

發表日期：109年6月23日(星期二)

發表人：心臟血管科/柯呈諭醫師

108年底藝人高以翔的猝死引起各界一片譁然，有人覺得是心因性猝死，有人則懷疑死因是心肌梗塞。除了高以翔，許多中壯年病人正值夢想逐步實現之際，卻因心血管疾病而幻滅，令人不勝唏噓。但也因此讓人對於心血管疾病越來越重視。

成大醫院斗六分院心臟血管科柯呈諭醫師指出，根據衛生福利部 108 年的死因統計，心臟病是國人十大死因的第二名，如果加上腦中風、高血壓、糖尿病及腎臟病等血管性疾病，超過第一名的癌症死亡人數。

國民健康署與心臟學會在今(109)年初更新了心血管疾病預防照護指引，針對「疾病控制」：高血壓、高血糖、高血脂，三高的預防與治療，及「源頭管理」：肥胖、戒菸、飲酒、運動、飲食，給予建議。

柯呈諭醫師表示，在疾病控制部分，最新的「心血管疾病預防照護指引」建議要定期篩檢、自我監控、規律運動，以及配合醫師的介入治療。且無論是否罹患三高，都應將運動及飲食落實到生活中，配合從源頭管理來降低危險因子與死亡率。

柯呈諭醫師表示，就適度運動來說，建議成年人每日坐姿時間應小於 7 小時，每週身體的活動量為 150 分鐘以上的中等強度活動，可以減少總死亡率。

所謂中等強度活動包含：每小時 5 公里的快走、每小時 10-30 公里的騎單車，或是跳舞等，每週維持 150 分鐘以上，可以是 1 週 3 次、每次 50 分鐘，或是 1 週 5 次、每次 30 分鐘。也可以選擇強度活動，如每小時 8 公里的慢跑、每小時 >30 公里的騎單車、快泳等活動，每週 75 分鐘以上。

活動強度有較簡單的評估方式，就是用唱歌及說話來測試：輕度活動時可以同時唱歌，中度活動時則無法唱歌但可以交談，強度活動時則

連說話都無法流利。

在飲食方面，柯呈諭醫師說，目前認為地中海飲食可以降低心血管疾病與腦中風的風險，其飲食特徵為，以橄欖油作為油脂的主要來源，大量攝取蔬果、全穀物、堅果和種子等植物性食物，攝取中等量的動物性食物如乳製品、魚類、家禽和雞蛋等。

柯呈諭醫師指出，高血壓患者除了藥物治療外，建議配合得舒飲食（Dietary approaches to stop hypertension, DASH，即「停止高血壓的飲食方法」）與減少鈉鹽的攝取，以積極控制血壓。得舒飲食著重富含膳食纖維的蔬菜、水果、堅果與全穀類食物，以家禽與魚肉等白肉作為蛋白質來源，減少高膽固醇食物，如紅肉或其他含糖食物。

柯呈諭醫師提醒，預防心血管疾病應在生活中實踐「三不三要」：不要三高、不要肥胖、不要抽菸，要適度運動、要慎選飲食、要定期篩檢，才能心血管暢通、夢想不落空。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）



柯呈諭醫師資歷：

專科別	現職	經歷
心臟血管科	成大醫院斗六分院心臟科 主治醫師	<ul style="list-style-type: none"> ● 成大醫院心臟內科總醫師 ● 成大醫院斗六分院心臟內科主治醫師

專長
<ul style="list-style-type: none"> ● 心血管疾病、心導管介入治療、周邊血管介入治療、心臟超音波

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得雅

電話：(05)533-2121 分機 6203