



健康新聞集錦

資料來源／衛生署 摘錄整理／編輯部



女性健康線，腰圍應小於80公分

女性身材越來越「中廣」了！2005-2008年的國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，女性腰圍超過80公分者，已由1993-1996年的20.2%上升至33.6%，過重及肥胖的比率亦達36.9%。

世界衛生組織（WHO）以身體質量指數（BMI）作為判斷肥胖的標準，除了BMI以外，腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的方法之一。成年女性腰圍超過31吋或80公分，堆積在腹部的脂肪組織將會影響代謝，導致三酸甘油脂濃度及血糖升高，增加罹患心血管疾和糖尿病的風險。

高熱量低營養的飲食及缺乏運動的靜態生活，是造成肥胖的主因。衛生署國民健康局2009年進行「健康行為危害因子電話訪問調查」發現，女性天天攝取5蔬果的比率僅約1/3（37.4%）；每週運動3天以上，每天至少20分鐘的比率不到1/3（28.8%）。另外，國民健康局今年的「國人於春節期間體重控制調查」結果發現，僅有18.3%的成年女性每天或幾乎每天量體重。

國民健康局邱淑媿局長提醒成年女性必須維持健康體重，腰圍不可超過31吋或80公分。她提供健康體重管理的秘訣如下：



心臟疾病、腦血管疾病高居國人十大死因的第2及第3名，衛生署統計2009年國人因心臟疾病、腦血管疾病死亡的人數高達2萬5476人，亦即每1個小時就有3人因而死亡。職場近半數男性過重，近8成員工運動不足，顯然已是心血管疾病的高危險群。

衛生署國民健康局去年針對台灣地區15歲以上、六千多位有專職工作的民眾進行電話訪問調查，發現近5成的男性員工有過重或肥胖的情況。若是不分性別，也有22.7%的職場員工過重，11.8%肥胖。以1週運動需達150分鐘的標準來看，近8成的員工運動不足，其中35.6%表示完全沒有運動。

此外，根據1996-2009年的健保住院資料，可以發現國人急性心肌梗塞發生率快速上升，從1996年每10萬人39.2上升至2009年的79.8，13年間增加2倍。按性別分析，男性心肌梗塞的發生率為女性的2倍。依據上述職場調查也發現，24.7%的男性員工每天吸菸，用水供應及污染整治業（45.5%）、營造業（37.7%）、藝術、娛樂及休閒服務業（31.8%）以及從事運輸及倉儲業（30.8%）的人士，每天吸菸比例更高達3成以上。

許多研究已經證實吸菸對心血管的危害，但戒菸的好處在第1天就看得得到。戒菸8小時之後，血中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值；戒菸2週至3個

- **聰明吃**：每天飲食少糖少鹽少脂肪，多蔬多果多健康。
- **快樂動**：每天規律運動至少30分鐘；或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘以上。沒有機會固定運動者，應留意增加身體活動量。
- **天天量體重**：隨時提醒自己維持健康體重。

遠離過勞死，戒菸減重勤運動

過勞死事件引起各界關注，行政院衛生署邱文達署長呼籲全國民眾重視心血管疾病防治，尤其是在職場辛勤工作負責家計者，為了自己健康，也為了家人，平時更應注意心血管保健。

月，得到心臟病的危險性下降，肺功能開始改善。戒菸1年後，罹患冠狀動脈心臟病的機率減少一半；戒菸5年後，中風的機率甚至可降低至與不吸菸的人一樣。

國民健康局呼籲職場朋友趕快建立健康的生活型態，並且一定要戒菸。國民健康局在各縣市有近2000家合約醫療院所提供門診戒菸服務，方便吸菸者接受醫師諮詢及使用戒治菸癮的藥物（貼片、嚼錠等），請善加利用。

牢記FAST，辨別中風4步驟

2009年國人因腦血管疾病死亡人數達1萬383人，亦即每天有28人因腦血管疾病死亡，即使幸運存活，仍有75%會留下後遺症。雖然發生急性缺血性中風的患者，若能於發生後3小時內從靜脈注射血栓溶解劑，將可有效減少中風導致的殘障，但是依據國民健康局委託台灣腦中風學會執行「全國中風登錄網絡建立計畫」收集約4萬5000名中風個案的資料分析發現，僅有3成的缺血性中風病患能在發作後2小時之內到院。

為了把握搶救中風的黃金3小時，國民健康局邱淑媿局長提醒民眾牢記辨別中風4步驟，亦即「FAST」：

「F」就是FACE：請患者微笑或是觀察患者面部表情，看看兩邊的臉是否對稱。

「A」就是ARM：請患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力下垂。

「S」就是SPEECH：請患者說一句話，聽聽看是否清晰完整。

（當以上3種症狀出現其中1種時，就要趕快送醫。）

「T」就是TIME：明確記下發作時間，爭取治療的時間，把握搶救急性中風的黃金3小時。

護腎也護心，慢性腎臟病患要自律

慢性腎臟病會增加罹患心臟病的機率。衛生署國民健康局調查顯示，國內20歲以上成人中，每10位就有1位患有慢性腎臟病。國民健康局去年完成的國民健康訪問調查發現，15歲以上的慢性腎臟病患合併罹患高血壓、高血脂、糖尿病及心臟疾病的比率，分別是36.6%、32.3%、17.3%及12.9%，比一般民眾罹患高血壓（15.0%）、高血脂（15.6%）、糖尿病（5.8%）、心臟疾病（4.6%）的比率高出2-3倍。

國民健康局在其委託的研究分析中也發現，慢性腎臟病患合併高血壓的醫療費用，為單純慢性腎臟病患的1.45倍；合併高血脂、糖尿病的醫療費用，分別為單純慢性腎臟病患的1.28倍及1.15倍。顯見慢性腎臟病患平日更要注意控制三高，以及減少鹽分攝取、維持理想體重、規律運動。

令人憂心的是，調查顯示近6成的腎臟病患沒有天天量血壓，近7成的患者沒有好好測血糖，6成5的患者沒有注意膽固醇，而且採行低鹽飲食的不到一半。此外，仍有2成的慢性腎臟病患者每天吸菸，與一般民眾的吸菸率（21.4%）無異。

國民健康局邱淑媿局長指出，上述數據顯示腎臟病患往往忽略了高血壓、高血糖與吸菸對腎臟的傷害，自我保健有很大的改善空間。🚫