

工作安全健康DIY

預防心腦血管疾病

根據世界衛生組織研究報告，心腦血管疾病（常見有心臟病和中風）對人類健康的威脅不亞於癌症，而且已成為全球人類的頭號殺手，每年約有1,790萬人因心腦血管疾病喪命。於2022年，香港有高達9,800人死於心臟病和中風，佔全年死亡人數大約16%。值得關注的是心腦血管疾病的影響，並不局限於年長人士。根據衛生署評估，每十名45至54歲香港人士中，便有近三名被歸類為心血管疾病中風險或高風險的人士，反映此病有年輕化趨勢，並影響不同年齡層的在職人士，情況值得關注。有見及此，下文將與大家分享有關心腦血管疾病的風險因素及預防方法。

心腦血管疾病是甚麼？

心腦血管疾病是心血管及腦血管疾病的統稱。

心血管疾病——泛指各類與心臟和血管有關的疾病

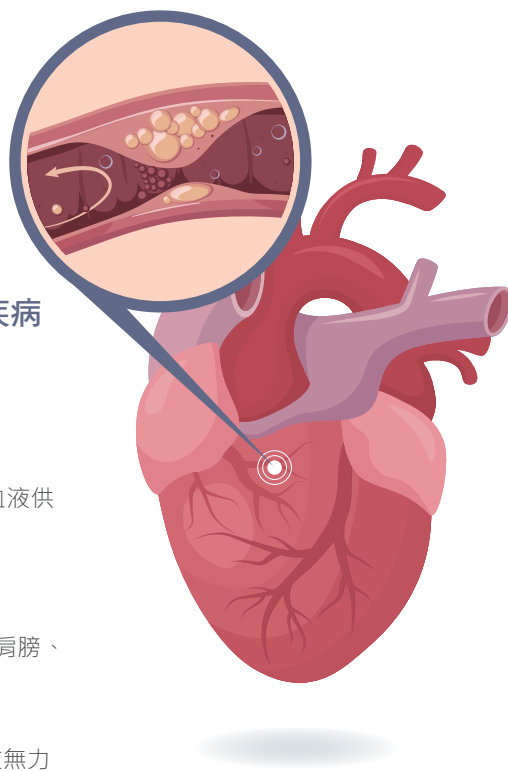
例如：冠心病

冠心病成因

膽固醇層在冠狀動脈內壁積聚，令動脈管腔收窄，以致心肌的血液供應減少，繼而出現心絞痛的症狀。

冠心病常見徵狀

- 在進行體力活動時產生壓迫性的心絞痛，痛楚可擴散至手臂、肩膀、頸部和下顎，但休息後便會有所好轉
- 心臟病發時，心絞痛的程度會加劇，時間也會延長
- 其他可能出現的病徵包括心律紊亂、暈眩、出汗、噁心和四肢無力



腦血管疾病——泛指因供應血液到腦部的血管出現問題而引致的一類疾病

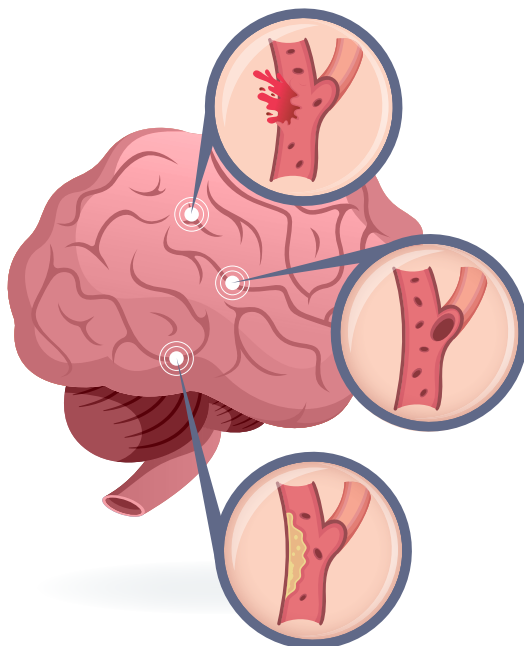
例如：中風

中風成因

腦部血管「阻塞」或「爆裂」，令腦組織不能得到充份的養料和氧氣，受影響的神經細胞因而壞死，產生各種神經症狀，情況嚴重時會有生命危險。

中風常見徵狀

- 面部、身軀或肢體（尤其是半邊臉、半邊身或單肢）癱瘓、麻痺或無力
- 站立不穩或無故跌倒
- 言語不清、流口水、吞嚥困難、嘴歪
- 視力範圍減小、出現重影
- 突發的劇烈頭痛、持續暈眩
- 失禁
- 嚴重的可導致昏迷或死亡



心腦血管疾病的主要風險因素

心腦血管病的發病原因通常涉及多個風險因素，包括年齡增長、性別、遺傳或家族病史、種族、不良生活習慣等。雖然其中一些風險因素（如年齡增長、遺傳疾病等）是不可改變，但很多涉及行為風險因素，例如不健康的飲食習慣、體能運動量不足、吸煙和飲酒過多等都是可以透過日常生活習慣改變的。這些行為風險因素會引致血壓、血糖和血脂升高，以及過重和肥胖，增加出現心腦血管疾病的風險。

可改變風險因素

- | | |
|------------|--------------|
| ✓ 吸煙 | ✓ 血壓過高 |
| ✓ 體能活動量不足 | ✓ 血糖過高 / 糖尿病 |
| ✓ 不健康的飲食習慣 | ✓ 血脂過高 |
| ✓ 飲酒過量 | ✓ 長期受壓 |
| ✓ 超重及肥胖 | |

不可改變風險因素

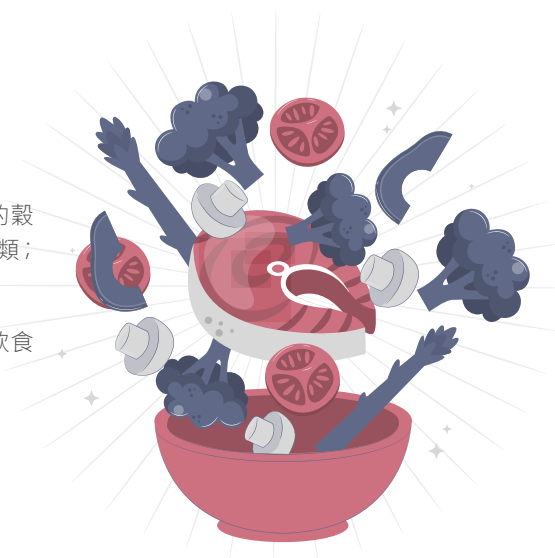
- ✗ 年齡增長
- ✗ 性別
- ✗ 遺傳或家族病史
- ✗ 種族
- ✗ 潛在疾病，例如風濕性心臟病或先天性腦血管異常

預防心腦血管疾病的秘訣

有大量研究指出，戒煙、減少膳食中的鹽份含量、每天進食足夠的水果和蔬菜、進行恒常體能活動以及避免酗酒等可降低罹患心腦血管疾病的風險，因此建立健康的生活模式尤其重要。

1 健康飲食習慣

- 成人每天應進食最少兩份水果和三份蔬菜¹，以及足夠的穀物類和適量的魚、肉、蛋、豆、奶類等；少量油、鹽、糖類；流質飲品 6 至 8 杯²，均衡飲食使身體保持健康。
- 過量或者不均衡的飲食，如高糖分、高鹽分和高脂肪的飲食都會加速血管硬化，脂肪積聚和血壓升高。



2 維持健康體重、腰圍及血壓水平

- 肥胖是高血壓、糖尿病及高膽固醇的成因之一。一些心腦血管疾病的前期病變，如糖尿病、高血壓、高血脂以及代謝綜合症，可能已經在超重或肥胖人士身上出現。
- 所以養成健康的飲食習慣，恆常進行適量運動都是預防肥胖和心腦血管疾病的秘訣。
- 亞裔成年人的標準體重指數 (BMI) 應介乎 18.5 至 22.9 公斤 / 米²，而男性的腰圍應少於 90 厘米 (約 36 吋)，女性應少於 80 厘米 (約 32 吋)。
- 一般成年人應把收縮壓及舒張壓分別維持低於 120 毫米水銀柱及 80 毫米水銀柱的水平。

血壓分類	血壓水平 (mmHg)	
	收縮壓 (上壓)	舒張壓 (下壓)
理想血壓	低於 120	低於 80
正常血壓	120-139	80-84
正常高值血壓	130-139	85-89
高血壓	140 以上	90 以上



血壓計使用教學

資料來源：衛生署

¹ 一份水果相等於：一個中型水果 (如橙和蘋果)
一份蔬菜相等於：半碗煮熟瓜菜
註：一碗約等於 250-300 毫升

² 一杯約等於 240 毫升
詳情請參考衛生署資料 - 健康飲食
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90017.html>

行業動態

3 多做體能運動

- 運動可增強心肺健康，舒緩高血壓、幫助血糖保持平穩、減低血液中的膽固醇等。有助控制體重，減低冠心病、高血壓、腦中風、糖尿病的發生率。
- 世界衛生組織建議成年人每星期進行150分鐘中等強度的運動（例如急步行、在平地踏單車等），或75分鐘劇烈強度的運動（例如跑步等），或同等時間混合中等和劇烈強度的運動。
- 建立持之以恆的運動習慣，有助促進心腦血管健康。



4 避免飲酒

- 酒精是一種有毒物質，亦是致癌物，會直接和間接影響身體多個器官和系統，亦會影響肝臟的碳水化合物代謝和影響血糖水平，增加肥胖及患上糖尿病的風險。



5 不吸煙或戒煙

- 吸煙刺激心跳加快、使心臟含氧量下降，也直接加速血管硬化，因此吸煙者患心臟病的風險較高。
- 一手煙和二手煙同樣可導致動脈硬化及阻塞，增加患上冠心病的風險。

6 妥善處理職場壓力

- 工作壓力有可能增加患上心臟病的風險。
- 因為壓力過大會引致血壓升高及心跳加速，而且很多人可能採取不健康的方法來應付工作上的壓力，例如過量進食、吸煙、飲酒等。
- 若能以積極態度面對，加上健康生活、適量運動、足夠休息，有助恰當處理工作上的壓力，亦有利預防心腦血管疾病。

7 定期身體檢查

- 高血壓、高血脂和糖尿病會增加罹患心腦血管病的機會。因此，定期進行心腦血管疾病風險因素篩查，例如檢查血壓、膽固醇和血糖水平，有助於及早發現這些慢性疾病，以作出適當治療和跟進。
- 如經診斷患上高血壓、高血脂或糖尿病，應遵從專業醫護人員的指示、定時服藥及監測血壓、血糖水平、建立健康生活模式，並按時覆診，以有效控制病情及減低患上心腦血管病的風險。



護心計劃

為了令保安員和建造業前線員工及早認識心腦血管病的風險因素，職安局與勞工處推出了為期三年的「護心計劃」，透過為企業提供健康風險評估、健康生活資訊以及各種線上和線下的「護心」活動，鼓勵他們建立健康生活習慣，包括健康飲食、進行體能運動、戒煙及壓力管理，達致「及早篩查」、「及早預防」及「及早管理」（三個「及早」）心腦血管相關健康問題，減低相關疾病的風險。



https://bit.ly/oshc_HeartCaringCampaign

「好心情@健康工作間」計劃

衛生署、勞工處及職業安全健康局開展「好心情@健康工作間」計劃，透過舉行一系列活動，讓僱主及僱員一同攜手創造健康及愉快的工作環境，並以三大行動領域，提倡健康飲食、體能活動、心理健康。例如減壓、健康飲食及健體工作坊，以及精神健康諮詢服務等。



<https://bit.ly/www.joyfulhealthyworkplace.hk>

精神健康職場約章

政府正推行一個名為「陪我講 Shall We Talk」的精神健康推廣和公眾教育計劃（「計劃」），旨在把「好心情@HK」計劃所得的成果傳承下去，並增加公眾對精神健康的認識，長遠達致建立一個精神健康友善社會的目標。此《精神健康職場約章》為計劃的一部分，並由衛生署、勞工處及職業安全健康局合作推行。



<https://mentalhealthcharter.hk/tc/>

總結

正所謂「預防勝於治療」，不論是哪個年齡群組的在職人士，都可以透過建立健康的生活方式，達致護「心」保「腦」來減低患上心腦血管疾病的風險。另外，如果公司或機構的員工屬於「疫苗資助計劃」的資助組別，又有意集體接種疫苗，也要儘早安排。衛生防護中心網頁載有提供外展疫苗接種服務的醫生名單，以及「如何安排外展疫苗接種活動的指引」，可以作為選擇醫生和籌備外展接種活動的參考。

參考資料：

衛生署衛生防護中心 (2023) · 二零二零至二零二二年度人口健康調查報告書

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/dh_phs_2020-22_part_2_report_chi_rectified.pdf

衛生署衛生防護中心 (2023) · 二零零一年至二零二二年主要死因的死亡人數

<https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/27/380.html>

衛生署衛生防護中心 (2023) · 心臟病

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/57.htm#:~:text=%E5%BF%83%E8%87%9F%E7%97%85%E5%9C%A8%E9%A6%99%E6%B8%AF%E6%9C%80,%E7%82%BA71.5%EF%BC%8C%20%20%E5%A5%B3%E6%80%A7%E7%82%BA43.7>

世界衛生組織 (2021) · 心血管疾病

[https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

衛生署 (2021) · 邁向2025香港非傳染病防控策略及行動計劃

<https://www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025/index.html>

勞工處 (2021) · 你認識心腦血管疾病嗎

https://www.labour.gov.hk/common/public/oh/CV_DiseaseBk2021_tc.pdf

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_sep_2018_chin.pdf