

你認識 心腦血管疾病嗎？



引 言

心血管疾病和腦血管疾病（心腦血管疾病）是香港常見的致命疾病。一些個人因素，例如既有的疾病、生活習慣和精神壓力等，可能會增加罹患心腦血管疾病的機會，甚或引致在工作時病發。這些個人風險因素絕大部分都可以透過改變生活方式和其他合適的措施加以避免或控制。

本小冊子的目的是提高僱主及僱員對心腦血管疾病的認識，並介紹健康生活方式和工作間的護「心」保「腦」小貼士，讓僱主及僱員攜手實踐，從而促進僱員的健康及提高機構的生產力。

認識心腦血管疾病

心血管疾病

心血管疾病泛指各類與心臟和血管有關的疾病。冠狀動脈心臟病（冠心病）是較常見的心血管疾病，它的成因是膽固醇層在冠狀動脈內壁積聚，令動脈管腔收窄，以致心臟肌肉的血液供應減少，繼而出現心絞痛的症狀。如情況嚴重，心臟肌肉便會因缺氧而壞死，影響心臟功能，危及患者性命。



冠心病的常見徵狀包括：

- 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。
- 在心臟病發時，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

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。當腦動脈爆裂或被血凝塊堵塞，腦組織會因為缺乏血液運送的氧氣和養分而受損，情況嚴重時會有生命危險。最常見的腦血管疾病是中風。

中風患者病發前通常沒有任何病徵。中風的徵狀視乎腦部受損的位置及程度而定，常見的徵狀包括：

- 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

心腦血管疾病可以由多個可改變及不可改變的風險因素導致，而這些風險因素結合一起可產生協同效應。與個人情況吻合的風險因素越多，出現心腦血管疾病的風險就越高。

可改變的風險因素

- 肥胖
- 不健康的飲食習慣
- 缺乏體能活動
- 吸煙
- 飲酒過多
- 長期受到壓力
- 高血壓
- 高血脂
- 糖尿病

不可改變的風險因素

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

護「心」保「腦」齊起動

保持適當體重和腰圍

肥胖會增加心肺負荷，過量脂肪也會積聚在血管壁內，使血管硬化和受到阻塞。成人的理想體重可根據體重指數 (Body Mass Index, 簡稱 BMI) 計算，體重指數的計算方法是：

$$\frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$$

亞洲成年人的標準體重指數為 18.5 – 22.9 公斤 / 米²。體重指數達 23.0 至少於 25.0 公斤 / 米² 即屬超重，而體重指數達 25.0 公斤 / 米² 或以上即屬肥胖。



腰圍可反映腹部脂肪積存的程度，對一般亞洲成年人來說，男性腰圍 ≥ 90 厘米或女性腰圍 ≥ 80 厘米，會被界定為中央肥胖。



要保持理想體重和腰圍，必須實踐健康飲食及進行恆常體能活動。

實踐健康飲食

保持均衡飲食，按照「健康飲食金字塔」的原則，多進食高纖維的食物（例如蔬菜、水果、全麥類及乾豆類食物），避免攝取過量糖分，減少進食高膽固醇（例如內臟及魷魚）、高飽和脂肪（例如豬油）和高反式脂肪食物（例如人造牛油、包裝糕點、加工及油炸食物），以免血膽固醇過多繼而積聚在血管壁，使血管硬化和受到阻塞。



進行恆常體能活動

恆常進行體能活動能促進心臟功能、防止血管老化和增加心肌血液循環。體能活動包括有計劃的運動（例如快步行和踏單車）和非運動性體能活動（例如走樓梯和做家務），可在日常工作和閒暇時進行。建立恆常運動習慣應循序漸進，逐步增加活動的頻率、強度和持續時間，以減少受傷的機會。



戒煙、避免飲酒

捲煙內的尼古丁會令心跳加速、血管收縮及血壓上升。吸煙更會令血液中的膽固醇增加，容易增加患上心腦血管疾病的風險。

酒精會影響身體多個器官，長期飲酒會增加多種病患的風險，例如肥胖、高血壓、中風、冠心病等。

有關煙酒與健康的資訊，可徵詢家庭醫生的意見，亦可瀏覽衛生署控煙酒辦公室網站 www.taco.gov.hk。



妥善處理壓力

壓力有可能增加患上心血管疾病的風險。壓力過大會引致血壓升高及心跳加速，若能以積極態度面對，會有助於恰當處理壓力，亦有利於預防心血管疾病。

- 了解壓力來源
- 提升處理工作壓力的能力，例如改善溝通技巧、時間管理和人際關係
- 自我增值
- 正面思維
- 保持心境開朗
- 有需要時應尋求專業人士協助



定期檢查身體以控制風險因素

高血壓、高血脂和糖尿病會增加罹患心腦血管疾病的機會。定期檢查血壓、血脂和血糖水平，有助於及早發現這些慢性疾病，以作出適當治療和跟進。

如經醫生診斷患上高血壓、高血脂或糖尿病，應遵從醫護人員的指示、定時服藥及監測血壓 / 血糖水平、實踐健康生活模式，並按時覆診，以有效控制病情及減低患上心腦血管疾病的風險。



僱主僱員齊關注

要減低患上心腦血管疾病的風險，僱員須積極實踐健康生活模式，而僱主則可以採取積極的行動，建立一個健康的工作環境，讓健康生活模式融入工作間，以促進僱員的健康，從而提高機構的生產力及競爭力。

提倡健康飲食

例如：

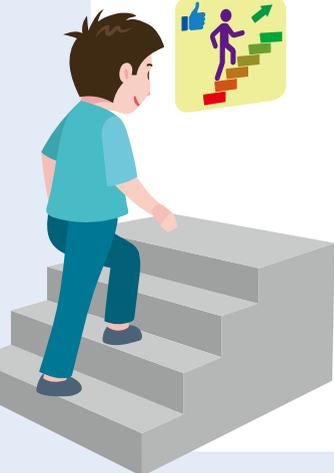
- 在茶水間提供健康的飲品和茶點供員工選擇，例如水、無糖或低糖飲料、無添加糖的乾果、水果及乾焗原味果仁等
- 在商務餐宴或員工聚餐選擇清淡及以蔬果為主要食材的菜式



推廣體能活動

例如：

- 標示樓梯位置，鼓勵多走樓梯
- 在辦公時段安排休息時間，讓員工進行體能活動，例如伸展運動
- 在午膳或休息時間開放空間，鼓勵員工多做體能活動
- 組織有關體能活動的興趣小組，例如足球隊、跑步隊



妥善管理工作壓力，採納「以僱員為本」的良好人事管理措施

例如：

- 提供安全及健康的工作環境
- 提供足夠資源和培訓，包括認識和管理工作壓力
- 妥善編排工作，改良或簡化工序，安排適當的休息時間
- 明確界定員工的角色及責任，適當地回應及讚賞員工的表現
- 改善溝通機制，以加深了解員工的個人需要，並讓他們參與策劃工作



積極參與

衛生署、勞工處及職業安全健康局已開展「好心情 @ 健康工作間」計劃及推出《精神健康職場約章》，目的是在職場推廣健康飲食、體能活動和心理健康，讓僱主及僱員一同攜手創造健康愉快的工作環境。

「好心情 @ 健康工作間」網站：
www.joyfulhealthyworkplace.hk

《精神健康職場約章》網站：
mentalhealthcharter.hk

查詢

如對本刊物或其他職業安全及健康（職安健）事宜有任何查詢，請與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041 或
2559 2297（非辦公時間設有自動錄音服務）

傳真：2581 2049

電郵：enquiry@labour.gov.hk

- 勞工處網站 (www.labour.gov.hk) 亦載有關於本處各項服務及主要勞工法例的資料。
- 如欲查詢職業安全健康局提供的服務詳情，請致電 2739 9000 或瀏覽該局網站 (www.oshc.org.hk)。

勞工處職業健康診所

任何在職人士如懷疑患上與工作有關的疾病，可致電或親臨職業健康診所預約就診，無需醫生轉介。

- 觀塘職業健康診所 電話：2343 7133
- 粉嶺職業健康診所 電話：3543 5701

投訴

如有任何關於工作地點的不安全作業模式或環境狀況的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線 2542 2172，或在勞工處網站填寫並遞交網上職安健投訴表格。所有投訴均會絕對保密。



網上職安健投訴表格

本小冊子可在勞工處各職業健康服務辦事處免費索取，亦可於勞工處網站 (www.labour.gov.hk) 下載。有關各辦事處的地址及電話，請參考勞工處網站或致電 2852 4041 查詢。

歡迎複印本小冊子，但作廣告、認許或商業用途者除外。如需複印，請註明取材自勞工處刊物《工作與常見疾病系列 – 你認識心腦血管疾病嗎？》