

你认识 心脑血管疾病吗？



劳工处
职业安全及健康部



工作安全健康

引 言

心血管疾病和脑血管疾病（心脑血管疾病）是香港常见的致命疾病。一些个人因素，例如既有的疾病、生活习惯和精神压力等，可能会增加罹患心脑血管疾病的机会，甚或引致在工作时病发。这些个人风险因素绝大部分都可以透过改变生活方式和其他合适的措施加以避免或控制。

本小册子的目的是提高雇主及雇员对心脑血管疾病的认识，并介绍健康生活方式和工作间的护「心」保「脑」小贴士，让雇主及雇员携手实践，从而促进雇员的健康及提高机构的生产力。

认识心脑血管疾病

心血管疾病

心血管疾病泛指各类与心脏和血管有关的疾病。冠状动脉心脏病（冠心病）是较常见的心血管疾病，它的成因是胆固醇层在冠状动脉内壁积聚，令动脉管腔收窄，以致心脏肌肉的血液供应减少，继而出现心绞痛的症状。如情况严重，心脏肌肉便会因缺氧而坏死，影响心脏功能，危及患者性命。



冠心病的常见征状包括：

- 在进行体力活动时产生压迫性的心绞痛，痛楚可扩散至手臂、肩膀、颈部和下颚，但休息后便会有所好转。
- 在心脏病发时，心绞痛的程度会加剧，时间也会延长。
- 其他可能出现的病征包括心律紊乱、晕眩、出汗、恶心和四肢无力。

脑血管疾病

脑血管疾病泛指因供应血液到脑部的血管出现问题而引致的一类疾病。当脑动脉爆裂或被血凝块堵塞，脑组织会因为缺乏血液运送的氧气和养分而受损，情况严重时会有生命危险。最常见的脑血管疾病是中风。

中风患者病发前通常没有任何病征。中风的征状视乎脑部受损的位置及程度而定，常见的征状包括：

- 面部、身躯或肢体（尤其是半边脸、半边身或单肢）瘫痪、麻痹或无力
- 站立不稳或无故跌倒
- 言语不清、流口水、吞咽困难、嘴歪
- 视力范围减小、出现重影
- 突发的剧烈头痛、持续晕眩
- 失禁
- 严重的可导致昏迷或死亡



心脑血管疾病的主要风险因素

心脑血管疾病可以由多个可改变及不可改变的风险因素导致，而这些风险因素结合在一起可产生协同效应。与个人情况吻合的风险因素越多，出现心脑血管疾病的风险就越高。

可改变的风险因素

- 肥胖
- 不健康的饮食习惯
- 缺乏体能活动
- 吸烟
- 饮酒过多
- 长期受到压力
- 高血压
- 高血脂
- 糖尿病

不可改变的风险因素

- 年龄增长
- 男性
- 遗传或家族病历史
- 潜在疾病，例如风湿性心脏病或先天性脑血管异常

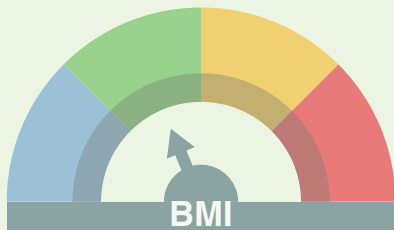
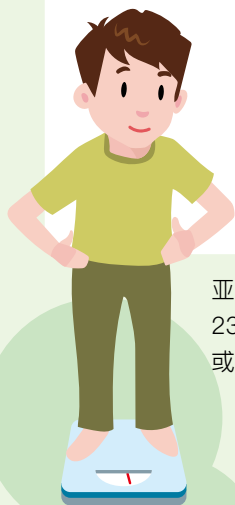
护「心」保「脑」齐起动

保持适当体重和腰围

肥胖会增加心肺负荷，过量脂肪也会积聚在血管壁内，使血管硬化和受到阻塞。成人的理想体重可根据体重指数 (Body Mass Index, 简称 BMI) 计算，体重指数的计算方法是：

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

亚洲成年人的标准体重指数为 18.5 - 22.9 公斤 / 米²。体重指数达 23.0 至少于 25.0 公斤 / 米² 即属超重，而体重指数达 25.0 公斤 / 米² 或以上即属肥胖。



腰围可反映腹部脂肪积存的程度，对一般亚洲成年人来说，男性腰围 ≥ 90 厘米或女性腰围 ≥ 80 厘米，会被界定为中央肥胖。



要保持理想体重和腰围，必须实践健康饮食及进行恒常体能活动。



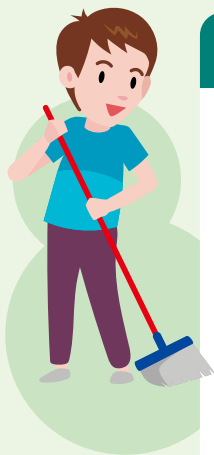
实践健康饮食

保持均衡饮食，按照「健康饮食金字塔」的原则，多进食高纤维的食物（例如蔬菜、水果、全麦类及干豆类食物），避免摄取过量糖分，减少进食高胆固醇（例如内脏及鱿鱼）、高饱和脂肪（例如猪油）和高反式脂肪食物（例如人造牛油、包装糕点、加工及油炸食物），以免血胆固醇过多继而积聚在血管壁，使血管硬化和受到阻塞。



进行恒常体能活动

恒常进行体能活动能促进心脏功能、防止血管老化和增加心肌血液循环。体能活动包括有计划性的运动（例如快步行和踏单车）和非运动性体能活动（例如走楼梯和做家务），可在日常工作和闲暇时进行。建立恒常运动习惯应循序渐进，逐步增加活动的频率、强度和持续时间，以减少受伤的机会。



戒烟、避免饮酒

卷烟内的尼古丁会令心跳加速、血管收缩及血压上升。吸烟更会令血液中的胆固醇增加，容易增加患上心脑血管疾病的风险。

酒精会影响身体多个器官，长期饮酒会增加多种病患的风险，例如肥胖、高血压、中风、冠心病等。

有关烟酒与健康的资讯，可征询家庭医生的意见，亦可浏览卫生署控烟酒办公室网站 www.taco.gov.hk。



妥善处理压力

压力有可能增加患上心血管疾病的风险。压力过大会引致血压升高及心跳加速，若能以积极态度面对，会有助于恰当处理压力，亦有利于预防心血管疾病。

- 了解压力来源
- 提升处理工作压力的能力，例如改善沟通技巧、时间管理和人际关系
- 自我增值
- 正面思维
- 保持心境开朗
- 有需要时应寻求专业人士协助



定期检查身体以控制风险因素

高血压、高血脂和糖尿病会增加罹患心脑血管疾病的机会。定期检查血压、血脂和血糖水平，有助于及早发现这些慢性疾病，以作出适当治疗和跟进。

如经医生诊断患上高血压、高血脂或糖尿病，应遵从医护人员的指示、定时服药及监测血压 / 血糖水平、实践健康生活模式，并按时覆诊，以有效控制病情及减低患上心脑血管疾病的风险。



雇主雇员齐关注

要减低患上心脑血管疾病的风险，雇员须积极实践健康生活方式，而雇主则可以采取积极的行动，建立一个健康的工作环境，让健康生活方式融入工作间，以促进雇员的健康，从而提高机构的生产力及竞争力。

提倡健康饮食

例如：

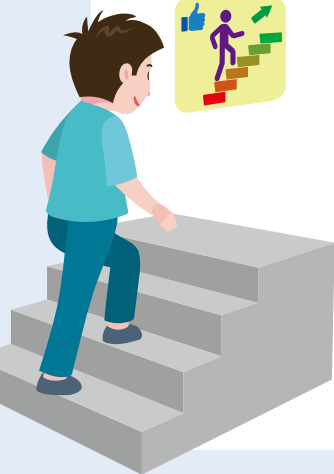
- 在茶水间提供健康的饮品和茶点供员工选择，例如水、无糖或低糖饮料、无添加糖的干果、水果及干焗原味果仁等
- 在商务餐宴或员工聚餐选择清淡及以蔬果为主要食材的菜式



推广体能活动

例如：

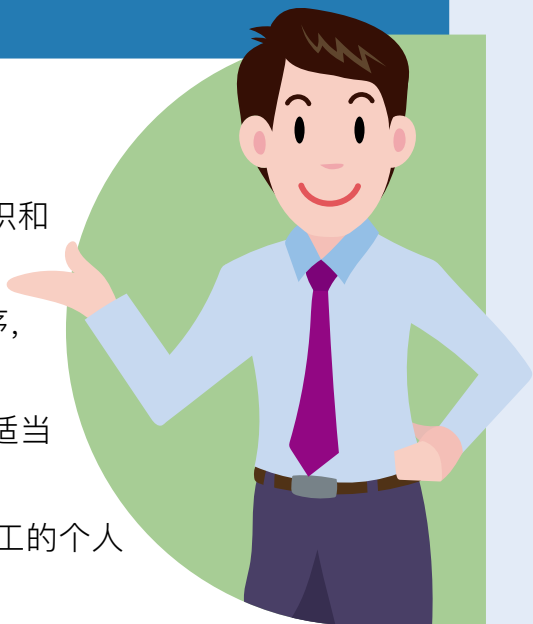
- 标示楼梯位置，鼓励多走楼梯
- 在办公时段安排休息时间，让员工进行体能活动，例如伸展运动
- 在午膳或休息时间开放空间，鼓励员工多做体能活动
- 组织有关体能活动的兴趣小组，例如足球队、跑步队



妥善管理工作压力，采纳「以雇员为本」的良好人事管理措施

例如：

- 提供安全及健康的工作环境
- 提供足够资源和培训，包括认识和管理工作压力
- 妥善编排工作，改良或简化工序，安排适当的休息时间
- 明确界定员工的角色及责任，适当地回应及赞赏员工的表现
- 改善沟通机制，以加深了解员工的个人需要，并让他们参与策划工作



积极参与

卫生署、劳工处及职业安全健康局已开展「好心情 @ 健康工作间」计划及推出《精神健康职场约章》，目的是在职场推广健康饮食、体能活动和心理健康，让雇主及雇员一同携手创造健康愉快的工作环境。

「好心情 @ 健康工作间」网站：
www.joyfulhealthyworkplace.hk

《精神健康职场约章》网站：
mentalhealthcharter.hk

查 询

如对本刊物或其他职业安全及健康（职安健）事宜有任何查询，请与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041 或
2559 2297（非办公时间设有自动录音服务）

传真：2581 2049

电邮：enquiry@labour.gov.hk

- 劳工处网站 (www.labour.gov.hk) 亦载有关于本处各项服务及主要劳工法例的资料。
- 如欲查询职业安全健康局提供的服务详情，请致电 2739 9000 或浏览该局网站 (www.oshc.org.hk)。

劳工处职业健康诊所

任何在职人士如怀疑患上与工作有关的疾病，可致电或亲临职业健康诊所预约就诊，无需医生转介。

- 观塘职业健康诊所 电话：2343 7133
- 粉岭职业健康诊所 电话：3543 5701

投 诉

如有任何关于工作地点的不安全作业模式或环境状况的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线 2542 2172，或在劳工处网站填写并递交网上职安健投诉表格。所有投诉均会绝对保密。



网上职安健投诉表格

本小册子可在劳工处各职业健康服务办事处免费索取，亦可于劳工处网站 (www.labour.gov.hk) 下载。有关各办事处的地址及电话，请参考劳工处网站或致电 2852 4041 查询。

欢迎复印本小册子，但作广告、认许或商业用途者除外。如需复印，请注明取材自劳工处刊物《工作与常见疾病系列 – 你认识心脑血管疾病吗？》