



～ 心臟有力 才敢大聲！～

「齊心護心，天天開心」-「2019 年世界心臟週」起跑

中華民國心臟學會與中華民國心臟基金會共同呼籲：重視「心臟衰竭」



中華民國心臟學會與心臟基金會共同宣告世界心臟週正式起跑，齊心護心天天開心！

左起：中華民國心臟學會心臟衰竭委員會主委 王俊傑、

中華民國心臟學會理事長暨心臟基金會執行長 黃瑞仁、心臟衰竭疾病衛教代言人 黃西田

【台北訊】你知道 107 年國人十大死因中，因心臟相關疾病的總死亡人數不亞於癌症嗎？堪稱是台灣國人的頭號殺手，僅次惡性腫瘤外，平均每 25 分鐘就有 1 人死於心臟疾病 1！而其中致死率最高的便是「心臟衰竭」。隨著人口老化，台灣心臟衰竭發生率逐漸增高，每 10 萬名人口約有 300 人罹患心臟衰竭 2。心臟衰竭常引發高住院率及高死亡率，根據「心臟衰竭登錄計畫」統計資料 3 顯示，全台每年約有逾 7 萬名患者因心臟衰竭住院，其中更高達 32.3% 的患者出院後於半年內會再次住院。

中華民國心臟學會理事長暨心臟基金會執行長黃瑞仁醫師指出，心臟是人體的中樞，因此與許多疾病息息相關，患有心臟疾病患者、三高或有心臟疾病家族史的人，都是心臟衰竭的高危險族群。有鑑於國人對心臟疾病及心臟衰竭認知不足，心臟基金會發起 2019 年世界心臟週活動—「my heart, your heart」，特別就心臟衰竭、遠離菸害以及避免 PM2.5 等主題，期望喚起大家對心臟疾病的重視。第一波活動(20)日起跑，藉由舉辦心臟衰竭衛教記者會，強化大眾對心臟衰竭疾病的重視，特別邀請資深藝人黃西田擔任心臟衰竭疾病代言人，同時首播及宣導心臟衰竭衛教影片。接下來也將於 9 月 28 日舉辦第二波活動：「齊心護心 你我相伴」園遊會，透過世界心臟週一系列的活動讓民眾更重視自身及家人的健康。

中華民國心臟學會心臟衰竭委員會主委王俊傑醫師表示：「人體的心臟就像馬達一樣，負責推動血液到全身幫助器官運轉，若馬達開始疲乏，心臟缺乏彈力，就是心臟衰竭（俗稱心臟無力）。」心臟衰竭患者在初期時，常會有容易喘、疲累、水腫，甚至端坐呼吸等情形，多數患者特別是年長者，在出現這些症狀時，多誤以為就是老化造成，也不積極就醫，以致病況惡化才緊急送醫住院，因此延誤黃金治療時間。當被診斷出心臟衰竭，5 年內死亡率逼近 50% 4，比許多癌症更易致命，嚴重性真的不容忽視。王俊傑醫師指出，目前心臟衰竭治療發展已十分進步，患者只要積極配合醫師，遵照醫囑定期追蹤治療，疾病就可穩定控制，更有機會使疲乏無力失去彈性的心臟恢復到正常大小，患者也能回到未發病前的良好生活品質。

心臟疾病留病根 心臟衰竭來報到

王俊傑醫師提醒：「心肌梗塞、瓣膜性心臟病、擴張性心肌病變、高血壓性心臟病等心臟疾病患者、三高或有心臟疾病家族史的人，都是心臟衰竭的高危險族群；尤其，心肌梗塞患者因為心臟已經受到損傷，更是心臟衰竭的潛在患者，不可不慎！」。心臟衰竭帶來的損害很全面，畢竟心臟是中樞，一旦心臟衰竭自然會拖累全身各個器官，產生嚴重併發症。希望民眾對疾病能夠有正確認知，如有心臟衰竭相關症狀，應積極就醫，及早治療。

「心臟衰竭衛教」代言人、資深藝人黃西田表示，回憶起當年曾經一同主持電視節目「天天開心」的好朋友石松，其實也是因為心臟衰竭而過世，所以他對擔任這個疾病的代言人深覺使命感。黃西田表示，在代言和接觸更多心臟衰竭衛教知識後才知道，雖然目前身體仍十分硬朗，但原來老化也是心臟衰竭的潛在風險，自己其實也是高危險群！黃西田也同時呼籲大眾，如果像「天天開心」衛教歌曲中一樣，發現自己【噁累累、喘喘氣、腳腫腫、躺不平，咳不停】，也就是在日常生活中若爬樓梯沒爬幾階就覺得喘、常常覺得疲累、下肢水腫等，都有可能是心臟衰竭的症狀！如果有這些症狀就一定要趕快就醫，才能心臟有力，天天開心！

黃瑞仁醫師指出，心臟學會與心臟基金會積極推動台灣心臟衰竭認知教育及臨床治療照護，也希望藉由疾病衛教代言人與衛教影片，全面提升台灣心臟衰竭疾病認知，並優化治療照護品質。有位 51 歲男性患者，未接受治療前因為累喘腫的症狀讓原本愛趴趴走的病人每日瑟縮在家不願活動，治療後患者症狀改善、活動力變好了，進而能再次走出戶外重拾往日喜好的活動。所以再次呼籲大家，若及早發現症狀、積極治療並正確照護，是有機會使疲憊無力的心臟恢復且保持生活品質的。黃瑞仁醫師也提醒有關心臟衰竭衛教影片與手冊，民眾也可至中華民國心臟基金會網站 (<http://www.tsoc-thf.org.tw/>) 瀏覽，讓我們齊心護心，天天開心！