

#Taiwan為女著紅

為女著紅 為妳心動

愛護妳的心♥從運動開始



心/血管疾病
是女性健康主要的殺手

運動

是降低心/血管疾病風險
最重要且基本的方法

但是妳知道嗎？

台灣女性
規律運動者不到2成

保持活躍的生活
促進女性心/血管健康

1

動起來！
提起妳的臀部！



運動不一定要換上運動服或上健身房，
從最基本的「少坐」開始，每工作半小時
起來走動幾分鐘，將能減少對心/血管
健康的負面影響

2

規律地運動！

約翰·霍普金斯大學醫學院指出
有3種運動有助心/血管健康：

有氧運動

如快走、游泳、騎單車等，能改善血液循環；
強化人體吸入、運送及利用氧氣的能力；維
持心臟每分鐘正常輸出的血液量。

肌力訓練

如舉啞鈴、伏地挺身或深蹲等，研究指出有
氧運動配合肌力訓練有助於提升好膽固醇
並降低壞膽固醇。

展縮/平衡運動

如瑜珈或太極，雖然無法直接讓心/血管
受益，卻能避免在運動時關節或肌肉疼痛
及抽筋，是做有氧運動及肌力訓練時重要
的基礎。

3

不要猶豫
立刻開始！

運動不需講究時間及地點。
做一點算一點，成效的累積
就像1+1=2 這麼簡單！



主辦單位 | 台灣女人連線、台灣女人健康網(2017製作)
合辦單位 | 中華民國心臟基金會
指導單位 | 國民健康署
公益推廣 | 台新銀行 SGO 財團法人太平洋崇光社會福利基金會
Curves可爾姿女性30分鐘環狀運動
協辦單位 | 臺北市政府衛生局 新北市政府衛生局
臺中市政府衛生局 高雄市政府衛生局

?

哪些女性 特別要 注意運動

1.

更年期婦女

女性進入更年期可能因雌激素下降而心/血管疾病風險上升，如高血壓、壞膽固醇上升等。此外，有些女性可能使用荷爾蒙療法來緩解不適，而該藥會增加心臟疾病、中風、血栓等風險，因此配合規律的適當運動來維持整體健康，對此時期的女性來說尤其重要。

2.

非固定工時的女性

如空服員、醫院看護/護理人員等，因為工時不定或日夜顛倒，常會有高血壓、血脂異常、代謝症候群或有糖尿病等，因此相較於固定日班的員工，冠心病風險可能顯著增加。

3.

接受治療之癌症患者

如乳癌患者，可能因放射/化學治療而增加心/血管疾病風險，而運動被認為可以減少患者發生心/血管疾病的可能性。

4.

糖尿病高風險者

罹患糖尿病後，心臟疾病風險就會增加，且女性風險增加的幅度比男性高。研究指出，運動能降低糖尿病高風險群如肥胖、過重者或有妊娠糖尿病者等的疾病風險，即使是輕鬆的運動如散步也有助於預防心臟疾病。

5.

因痛經而長期服藥者

不少女性有痛經的困擾，可能會藉由止痛藥來緩解疼痛。值得注意的是，美國食藥局已要求除了阿斯匹林以外的非類固醇消炎止痛藥(NSAID)之包裝清楚說明此藥「會」增加心/血管疾病風險。不過研究指出運動可以緩解經期的疼痛及壓力，透過運動女性可降低對止痛藥的需求。



一起加入【著紅行動】！

為提升台灣社會對女性心/血管疾病的警覺，我們響應國際上愛護女人「心」的Go Red for Women行動，訂定每年三月第二個禮拜五為「為女著紅日」。我們邀請您當天 **(2017/3/10)** 加入【著紅行動】，用「紅」讓社會重視女性心/血管健康、了解其性別差異，並用運動愛護女人心。

♥ 你只要：

1. 穿著任何紅色衣飾並拍照
2. 上傳臉書，同時使用#Taiwan為女著紅

更多「為女著紅日」資訊
請見「台灣女人健康網」
www.twh.org.tw/

