

#Taiwan
為女著紅

與婦產科醫師

談心



指導單位 | 國民健康署
主辦單位 | 台灣女人連線、台灣婦產科醫學會
合作單位 | 中華民國心臟基金會 公益推廣 |

台新銀行

SOGO

Curves
可塑女性完美線條

2018製作

2018.3.9 響應為女著紅

響應世界各國每年舉行的女性心血管健康倡議行動—Go Red For Women—
台灣訂定每年3月第2個星期五為「為女著紅日」，大家穿上紅衣飾，喚起社會
對女性心血管健康的重視！

2018年3月9日：為女著紅網路活動—「#Taiwan 為女著紅」
2018年3月18日：高雄路跑活動—「為女著紅 為『心』而跑」

詳情請見台灣女人健康網：www.twh.org.tw



台灣女人連線簡介

INFO



生日 / 2000年1月23日
星座 / 追求自由、開放與前進的水瓶座
特質 / 土生土長、敢說敢當
關心 / 婦女健康、女性參政及女性經濟權益

我們有話大聲說！

健康新主張，男女大不同！
姐姐妹妹站起來！
走出廚房，邁向總統府！

心/血管健康 與婦產科 息息相關



除少數內分泌功能異常，停經前女性由於受到雌激素的保護，心血管疾病風險低於男性，造成女性忽略心血管疾病。事實上女性一生—不論是避孕、懷孕或更年期都面臨著心血管疾病的風險，而這些風險與荷爾蒙息息相關。

🏥 一起來聽婦產科醫師怎麼說！

2

妳知道吃避孕藥 「心」的風險嗎？



口服避孕藥是女性常使用的避孕方法之一。含黃體素及雌激素的複合式避孕藥雖然會降低卵巢癌、子宮內膜癌等的發生率，但是會增加靜脈血栓、中風及心臟疾病的風險

其中以吸菸、肥胖及大於35歲的人風險較高
吸菸者服用複合式避孕藥心血管疾病風險會增加**20%**



使用避孕藥必須和醫師討論過，並回診檢查。如有或曾有血管栓塞疾病、抽菸、高血壓、高血脂、瓣膜性心臟病、偏頭痛等，請主動告知醫師。

妳知道懷孕的「心」情嗎？

3

女性懷孕時可能會併發妊娠高血壓或妊娠糖尿病，曾經罹患妊娠高血壓的孕婦未來罹患永久性心血管疾病的風險是不會罹患妊娠高血壓孕婦的**2倍**

若孕期曾被診斷為妊娠糖尿病的女性，未來發生心肌梗塞或中風的風險增加**46%**



妊娠高血壓或妊娠糖尿病產後多會復原，但仍應在產後檢查時和你的婦產科醫師討論如何定期追蹤、檢查，以控制血壓、血糖。在下一胎懷孕時，應主動告知你的病史。



4

更年期「心」事重重！

女性從**55歲**開始心臟疾病死亡人數就開始明顯攀升，此時由於女性開始進入更年期，雌激素濃度降低使血管硬化、血壓上升，女性高血壓比例與男性相當，心血管疾病風險增加。其他更年期容易有的心血管疾病風險包括：糖尿病、三酸甘油脂及壞膽固醇增加、腰圍變粗，這些因子綜合起來大大地增加女性心血管疾病風險。



更年期或停經後的女性應定期做身體健康檢查，評估心血管疾病風險，養成運動習慣，並定時測量血壓。

動一動，從現在開始！

5

為了遠離心血管疾病，女人要保持活躍的生活！研究顯示，靜態生活可能增加**5倍**冠心病風險，但只要每天適度的運動，長期累積將對心血管及整體健康帶來明顯益處。即使是從中老年才開始運動也同樣有效。

鼓勵婦女從年輕時便養成運動的習慣，不論是健身房運動、跑步、爬山或健走。維持每天運動將有助於預防心血管疾病。



6

和婦產科醫師談「心」！

通常我們病了，才會去找醫師。
血壓高、中風了才會去看心臟科醫師
忽略一般的預防與保健

婦產科醫師是我們女性最親密的醫師，也可以是我們的家庭醫師，讓我們一起為「心」把關吧！

