

## 「為女著紅日」 展現健康宣言

### 用行動守護女性的「心」



AAA澳洲高階芳療師/  
國健署母乳種子講師/  
國健署母乳支持團體帶領人/  
台南市立醫院健康管理中心  
胡怡芬衛教師

每年的3月第二個星期五，台灣迎來「為女著紅日」，一個以紅色象徵熱情、活力與生命力的特殊日子。2025年「為女著紅日」恰逢3月7日，與3月8日的「國際婦女節」緊密相連，兩者共同聚焦於女性的重要議題。今年，臺南市衛生局特別呼籲女性朋友，不僅在這特別日子裡穿上紅衣展現健康宣言，更要正視自己的健康，尤其是心血管疾病的潛在風險。

### 心血管疾病— 女性健康的隱形威脅

女性心血管疾病死亡率在更年期後每5歲成長近乎一倍，女性發生心臟疾病症狀相較於男性也有所不同，且女性發生心肌梗塞者之死亡率亦較高。

心血管健康的關鍵在於預防，建議女性從兩方面著手：

- 1. 健康生活方式：**保持規律運動、健康飲食及適當的情緒管理。
- 2. 定期篩檢：**在慢性病初期早期發現問題早期治療，延緩疾病的影響。

### 更年期與心血管健康的 真實故事

57歲的小敏是一名經常運動的女性，她每天游泳或健走至少兩小時，飲食清淡，但在一次健康檢查中意外發現自己的血壓竟高達180以上。小敏驚訝地表示：「我一直以為健康的生活型態足以預防疾病，沒想到高血壓會找上我。」

51歲的小娟也有類似經歷，她在公司健康檢查中發現血脂超標。她無奈地說：「我每天走兩萬步，假日還會去登山健行，飲食清淡，幾乎都是燙青菜，但家族遺傳和更年期荷爾蒙變化還是讓我的血脂亮紅燈。」

這些真實故事提醒女性，即使平日生活健康，更年期後仍需重視健康檢查，正視荷爾蒙變化可能引發的心血管風險。

### 女性健康六招： 打造強健好「心」情

臺南市政府衛生局特別推出「女性健康六招」，幫助女性建立積極、正向的健康生活習慣，守護心血管健康：

#### 1 控制體重

養成「聰明吃、快樂動」的健康生活習慣，並定期監控體重。

#### 2 規律運動

每週至少150分鐘中等強度運動，如快走、游泳或健身操等，從每日15分鐘開始，逐步增加時間，促進心血管健康並減壓。

#### 3 健康飲食

減少糖、鹽和反式脂肪酸的攝取，多吃蔬果、堅果和全穀類食物，並以白開水代替含糖飲料。養成細嚼慢嚥、均衡飲食，並保持八分飽的原則。

#### 4 定期篩檢

利用國民健康署提供的成人預防保健服務，30歲-39歲者每5年一次，40歲以上未滿65歲者每3年一次、65歲以上每年一次，檢查血壓、血脂等健康指標。

#### 5 控制病情

有高血壓、高血糖或高血脂等慢性病的患者，應按時服藥、定期回診，並監測相關數據，確保病情穩定。

#### 6 保持愉快心情

學習情緒管理，並安排適當的休閒活動，如有情緒困擾可向家人、朋友或專業醫師尋求協助。

### 攜手打造健康未來

健康不僅是個人的責任，更是一份對家庭和社會的承諾。「為女著紅日」和「國際婦女節」提供了女性重新審視健康的契機。藉由穿上紅色衣物，我們不僅傳遞了一份健康訊息，也展現了對女性權益與健康的支援。讓我們用行動守護女性健康，注重心血管健康，養成健康生活方式與定期檢查的習慣。



## 腎臟病不易察覺 做好風險管理 護腎不嫌晚



佑馨診所  
王建中醫師

慢性腎臟病 (Chronic Kidney Disease, CKD) 是一種常見且逐漸惡化的慢性疾病，指腎臟的結構或功能異常持續三個月以上，並可能對健康造成影響。在早期，慢性腎臟病通常沒有明顯症狀，因此常被忽視。隨著病情進展，患者可能出現疲倦無力、浮腫、尿液改變、皮膚乾癢、噁心及高血壓等問題。這些症狀雖然不具特異性，但一旦出現應引起重視，並儘早進行檢查，以免延誤治療時機。

診斷慢性腎臟病通常需要進行血液與尿液檢查，配合腎臟超音波等影像學檢查。血清肌酸酐濃度與腎絲球過濾率 (eGFR) 是最常用的腎功能指標，而尿蛋白或血尿的檢測可反映腎臟損傷情況。根據eGFR的數值，慢性腎臟病可分為五期，從早期的腎功能正常但有結構異常，到末期的腎衰竭 (eGFR <15)，不同分期的治療目標也有所不同。

防治慢性腎臟病的關鍵在於減少危險因子，並延緩腎功能惡化。糖尿病與高血壓是主要的風險因子，因此需嚴格控制血糖與血壓。健康的生活方式包括低鹽飲食、適量飲水、戒菸限酒與規律運動，也能有效減少腎臟負擔。此外，避免長期服用非類固醇抗炎藥 (NSAIDs) 及來路不明的中草藥產品，對保護腎臟有幫助。高危險群 (如糖尿病、高血壓或家族病史者) 應每半年至少進行一次腎功能檢查。

當確診為慢性腎臟病後，治療需根據病程分期與病因調整策略。藥物治療如使用血管緊張素轉換酶抑制劑 (ACEI) 或血管緊張素受體拮抗劑 (ARB) 控制蛋白尿，降血糖藥物控制血糖，以及降壓藥控制高血壓，能延緩病情進展。飲食管理方面，應減少蛋白質攝取，並限制鉀與磷的攝入量，以避免電解質失

衡及腎臟負擔。對於末期腎臟病患者，可能需要透析治療 (血液透析或腹膜透析) 以替代腎臟功能，甚至進行腎臟移植，為患者提供長期解決方案。

為喚醒民眾對於慢性腎臟疾病的警覺性，國際腎臟病學會和國際腎臟基金聯盟提議，將每年三月的第二個星期四訂為「世界腎臟病日」。今年的宣導主題為「及早檢查腎功能，守護腎臟健康」；期望透過提升對腎臟疾病的預防及管理策略，達到預防及早期治療的效果。呼應今年的主題，臺南市政府衛生局於愛腎月與各醫療院所結合辦理腎臟病防治相關宣導活動，藉愛腎月講座、「行動醫院 全民健檢」二階衛教，讓民眾更重視腎臟保健，藉由2月25日記者會啟動愛腎月活動開跑，邀請本市醫院、醫師公會、診所協會、於記者會共同宣誓一同推動腎臟病防治，再透過3月9日在東區龍山社區活動的大型闖關活動，盼能加深民眾對腎臟病防治知能，養成定期健康檢查、達到早期發現、早期治療之效果；以上相關活動資訊皆可掃QRcode瞭解。如果您或家人有疑似腎臟疾病的徵兆，或有相關高危險因子，請儘早就醫，與專業醫師共同制定適合的治療計畫。保護腎臟健康，是維持整體健康的基石！

● 糖尿病患者，若血糖突然急遽變動，或視力突然減退，甚至有黑影或雙影出現，建議主動至眼科就診，以免延誤最佳的治療時機

● 糖尿病視網膜病變是 20-70 歲成年人失明的最主要原因，建議糖尿病患者每年都要做一次眼底檢查，掃描



QR CODE 查看臺南市有提供眼底檢查服務醫療院所名單

( <https://p.tainan.gov.tw/NTBQb2> )

● 糖尿病患者應規律回診與服藥，培養良好生活習慣，與醫療團隊合作控制血糖，預防併發症，目前臺南市有 150 家醫療院所加入糖尿病共照網，提供糖友全面性照護



( <https://p.tainan.gov.tw/5qnwV> )

