

桃園市政府衛生局新聞稿

發稿單位	健康促進科	發稿日期	112年10月29日
2023 世界中風日在桃園 桃市呼籲掌握健康遠離 8 大危險因子			

世界中風組織（World Stroke Organization）將每年10月29日訂為「世界中風日」，依據國人十大死因統計顯示，腦血管疾病均為桃園市死亡原因的第3至4位，平均每年奪走近千多條寶貴性命，為喚起民眾對腦中風的重視，桃園市政府衛生局與台灣腦中風學會於10月29日在1895乙未保台紀念公園舉辦「2023世界中風日在桃園」活動，透過園遊會、健康衛教講座等活動，讓民眾了解腦中風預防、治療及後續照護的重要性，以掌握健康遠離危險因子。

衛生局提醒，腦中風8大危險因子包含高血壓、糖尿病、膽固醇過高、心房顫動、運動量不足、肥胖、吸菸及腦中風家族史等，只要任何3項有異常情形，即屬於「腦中風高危險族群」。衛生局呼籲，為早期發現慢性疾病、早期介入及治療，民眾可藉由參加健檢或政府提供的40歲以上，每3年1次及65歲以上每年1次的成人預防保健服務，來了解自己的健康狀況；若檢查有異常情形，務必尋求專業醫師建議，並改善不良生活習慣，如戒菸、三低一高（低油、低糖、低鹽、高纖）飲食原則、規律運動（至少每週累積150分鐘的身體活動量），若有三高（高血壓、高血糖、高血脂）的現象，建議應加以控制，血壓維持在120/80 mmHg、空腹血糖值<100 mg/dL，以及低密度膽固醇<100mg/dL，並維持健康體重（BMI維持在18.5-24），腰圍男性小於90公分，女性小於80公分，以遠離腦中風的威脅。

衛生局邀請民眾一同參與「2023世界中風日在桃園」活動，共同認識腦中風防治，照顧自己也關心家人健康，同時呼籲平時若發生臉部不對稱、雙手一邊較無力、說話口齒不清的症狀，可能是中風的徵兆，請盡快就醫，避免錯失黃金救治期而造成遺憾。

新聞資料詢問：林幸慧科長 聯絡電話：3340935 分機 2500

新聞媒體聯絡人：余依靜副局長 聯絡電話：3340935 分機 2282