



World  
PT Day  
2026

# 心血管疾病

心血管疾病是  
全球首要死因

每年有

**2,050 萬人**

死於心血管疾病 (CVD)

全球 **30%** 的死亡

是由心血管疾病造成的

其中 **85%**

是由於心臟病發作和  
中風所致

**>3/4**

的心血管疾病死亡病例發生  
在低、中收入國家

## 預防

大多數的心血管疾病都可以透過改善行為與環境危險因子來預防：



吸菸



有害飲酒



不健康的飲食和肥胖



空氣汙染



身體活動不足

在全球，高血壓是心血管疾病的首要危險因子

## 什麼是心血管疾病？

心血管疾病是影響心臟和血管的疾病總稱。這些疾病會阻礙血液、氧氣和養份在體內正常輸送。

隨著時間推移，血管可能會變得狹窄、僵硬或阻塞，而且心臟可能必須比平常更賣力地運作。這會減少流向大腦、心臟和肌肉等重要器官的血流，進而增加心臟病發作或中風等問題的風險。



## 物理治療如何幫助預防心血管疾病？

物理治療師是醫療團隊成員，提供以患者為中心的照護。他們：



可以協助識別罹患心臟病風險較高的族群，例如高血壓、糖尿病、肥胖或靜態生活型態者，並評估一個人活動與運動的能力



設計安全且個人化的運動計畫，以增進體能並降低心臟病風險，同時協助改變並建立健康的生活型態，例如增加身體活動和控制體重



推動早期發現與早期介入以預防嚴重的健康問題，並能察覺危險徵兆，在需要時將患者轉介至進一步的醫療照顧



## 物理治療如何幫助心血管疾病的患者？

物理治療師可以透過以下方式協助患者控制心血管疾病，並降低再次發生心臟事件（例如心臟病發作）的機率：

- 協助識別個人的主要危險因子，並提供建議以促進健康生活型態的永久改變
- 提供量身打造的運動計畫，並幫助人們克服對運動可能產生的任何恐懼
- 教育人們如何以最佳方式預防進一步的心臟問題
- 增進體能，幫助人們保持活躍並享受更好的生活品質
- 提供如何自我管理病情的建議與支持



## 最有益於心臟健康的運動



**有氧運動能保持心臟健康：**它能让日常活動更輕鬆，讓您不易感到疲倦或呼吸急促。它還能改善您的情緒，幫助您睡得更好，並降低您罹患心臟問題的風險。



**阻力訓練能增強肌力：**隨著肌力增強，您可以更輕鬆、更不費力地進行日常活動和運動。



**平衡與柔軟度運動有助於您安全活動：**伸展可以防止肌肉變得緊繃，幫助您更輕鬆地活動，並減少疼痛或受傷。平衡運動能幫助您保持穩定，降低跌倒的風險。



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)