

CW

船員觀察家

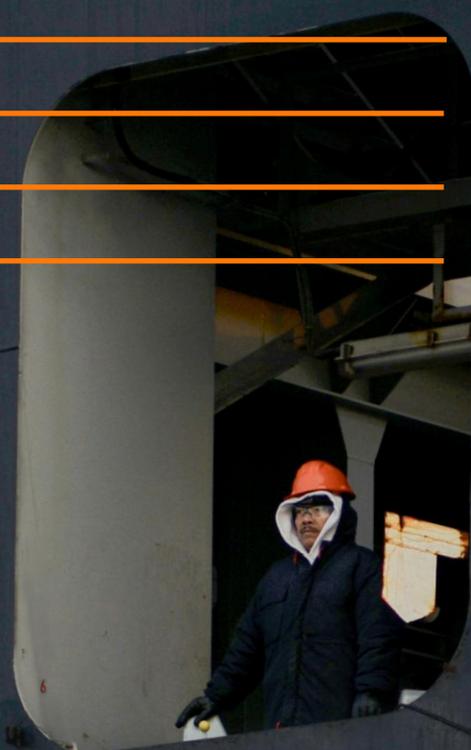
西元2021年12月號

心血管疾病 實用建議

高血壓前期 示警徵兆

海上漂泊的孤寂 船員協會伸出援手

按時服藥 避免措手不及



BRITANNIA P&I
TRUSTED SINCE 1855



本期《船員觀察家》著重于心血管疾病，這是一種心臟或血管方面的疾病。除了強調疾病的症狀，最重要的是希望每個人都能在生活上做點小改變，便能降低此類疾病的發生。

同時，我們也著重于船員在海上漂泊時的孤寂感。在此感謝船員協會發表專文，為那些離家工作的船員提供建議與支援。只要能花點時間注意自身的健康，同時留意周遭人員的健康狀況，並保持警覺，我們都能從中受惠。

A stylized, handwritten signature of Claire Myatt in white ink.

CLAIRE MYATT
編輯



我們希望讀者會喜歡本期的《船員觀察家》內容。我們將努力維持並增添文章的實用性、相關性與閱讀樂趣。如您有任何想法或意見，歡迎來信與我們聯絡：britanniacommunications@tindallriley.com



心血管 疾病

心血管疾病(CVD)是一種影響心臟或血管健康的疾病，雖然這種疾病是造成全球死亡與失能的主因之一，但令人慶倖的是這種疾病可以透過維持健康的生活方式加以預防。

心臟

心臟是和拳頭大小差不多的一塊肌肉，負責全身的血液輸送，每分鐘約跳動70下。血液離開右心房後，流向肺部攜帶氧氣。富含氧氣的血液再流回心臟，接著通過動脈網路輸送至體內各個器官。血液通過靜脈回流至心臟後，才會再一次輸送至肺部。這個過程就稱為迴圈。

心血管疾病之所以發生，乃是因為動脈內壁形成脂肪堆積，造成血栓風險增高。這不僅影響到心臟動脈，同時會影響到腦部、腎臟與眼部之動脈。

心血管疾病有各種不同的類型，但主要為下列四種：

1 冠狀動脈心臟病

這是流入心肌的含氧血流受阻或減少而導致的疾病，意味著心臟承受壓力增加，進而造成胸痛、心臟病發作、甚至是心臟衰竭。

2 中風

部分的腦部血液供應遭到永久或暫時切斷時，即會發生中風。中風會導致腦部受損，情況嚴重時甚至死亡。

3 周邊動脈疾病

這是通往手臂或腿部之動脈（較常見）發生阻塞的疾病，通常會導致足部與腿部發生疼痛、麻痺、無力以及開放性潰瘍等症狀。

4 主動脈疾病

這些疾病會影響到主動脈，主動脈是人體最大的血管，負責將血液從心臟輸送到體內其他部位。如果主動脈變得脆弱或開始膨脹（動脈瘤），則有可能破裂並造成危及生命的出血。

高血壓

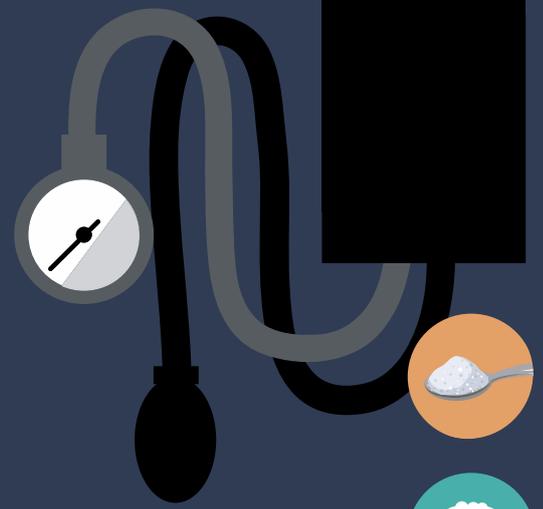
高血壓是心血管疾病最重要的風險因素之一。血管必須承受一定程度的壓力，才能進行全身的血液迴圈。然而，當血管承受的壓力過於龐大時，將為動脈與心臟施加額外的壓力，從而導致心血管疾病。

全球有四分之一的成年人口罹患高血壓，想要知道是否有高血壓方面的問題，唯一的方法就是測量血壓。所有成年人都應該定期測量血壓（至少每年一次）。測量血壓的方式既簡單而又能挽救自己的性命。血壓以毫米汞柱 (mmHg) 為測量單位，並以兩個數位做紀錄：

收縮壓 —
心臟跳動時將血液打出時的壓力

舒張壓 —
代表兩次心臟跳動之間的血管壓力，反映動脈承受血流的強度

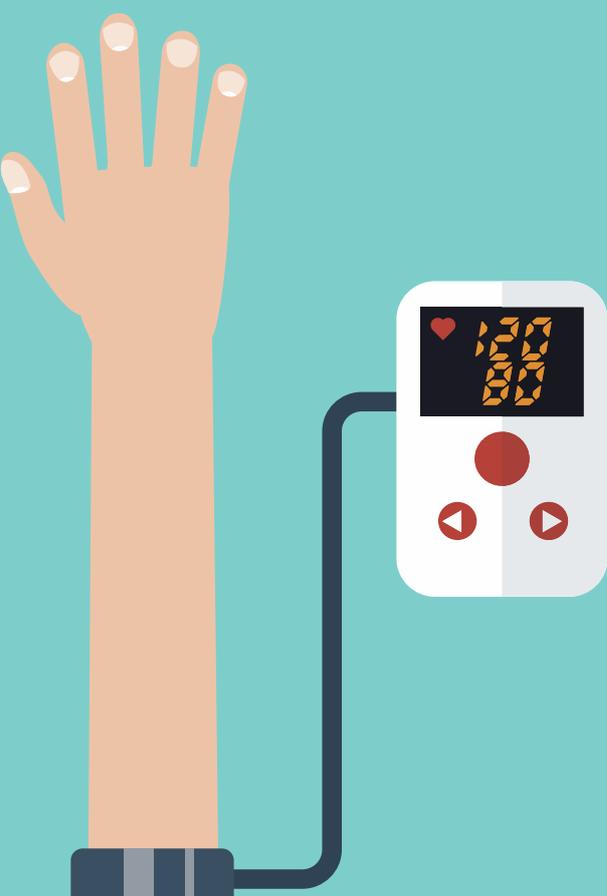
舉例來說，如果醫生說您的血壓為「140和90」，或是140/90 mmHg，代表您的收縮壓是140 mmHg，舒張壓是90 mmHg。讀數超過140/90 mmHg即代表血壓高（即是醫學上所知的高血壓），應另行透過檢查加以診斷。理想的血壓是低於120/80 mmHg。



心血管疾病的風險因素

- 年齡 (55歲以上)
- 過重
- 心血管疾病的家族史
- 糖尿病
- 鹽分攝取過多
- 蔬菜水果攝取不足
- 缺乏運動
- 飲酒
- 咖啡因
- 抽煙

如果您符合上述任一種情況，請考慮改變生活作息以降低罹患心血管疾病的風險。此外，每年請至少測量一次血壓。



如何降低罹患心血管疾病的風險

可以透過健康飲食、維持健康體重、規律運動、少飲酒不抽煙，來降低罹患心血管疾病的風險。控制既有病況（如：糖尿病）並儘量降低血壓亦同樣重要。



飲食

減少飲食中的鹽分含量，因為**鹽會使血壓升高**。最理想的鹽分攝取量為每日低於5公克（0.2盎司），大約是1小茶匙的量，請牢記我們每日攝取的鹽分，約有75%已存在日常飲食之中，像是麵包、早餐麥片與即食餐點。切勿在飲食中另外加鹽 – 飲食前先嘗一口看看。

除了降低鹽分攝取量，亦需攝取含有大量纖維（如：全麥米、麵包與義大利面）的低脂飲食，以及豐富的蔬菜水果 – 這些食物有助於降低血壓。蔬果含有豐富的維生素、礦物質與纖維，能讓身體維持良好的狀態。建議每日至少吃**五份80公克的蔬果**，大致的份量參考為：一份約3到4湯匙煮熟的蔬菜，罐頭與冷凍蔬菜都包含在內。至於水果，一份的量大約是二顆小型水果（例如：李子）或一顆大型水果（例如：蘋果）。



飲酒

經常飲用超過政府衛生主管機關建議量的酒類產品，將提高罹患心血管疾病的風險。不要過量飲酒是降低發生高血壓風險的最佳方法。建議之飲酒量因國而異，英國的建議是：

- **每週固定飲酒量不要超過14個單位。**
- **將飲酒量分散至三天或以上的天數**（也就是不要在一兩天內喝完所有單位的酒）。

飲料中含有多少單位的酒精，取決於酒精濃度和飲料多寡而定。大致原則是，一罐中等濃度的啤酒以2單位計算。一大杯酒以3單位計算。一杯烈酒則計為1單位。此外，請記住，酒精的熱量很高，容易導致體重增加。

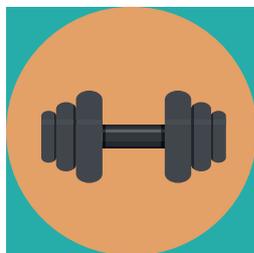


體重

體重超標將迫使心臟更費力地輸送血液至全身各處，而這也會提高罹患心血管疾病的風險。**不過**請牢記，即便只減掉幾公斤或幾磅的體重，將對血壓與整體健康產生大幅的影響。維持依個人體重、身高與年齡計算之健康**身體品質指數**(BMI)十分重要，這項指數能由醫療

機構的醫生或透過線上計算器計算得出：

nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/



運動

主動且積極的規律運動有助於將心臟與血管維持在良好的狀態。此外，規律的運動有助於減重，且可降低罹患心血管疾病的風險。

每週至少進行**150分鐘中等強度**的有氧運動（例如：騎自行車或快走）。這項運動應該能讓人感到全身發熱且略喘。不用到健身房或田徑場就可以運動。有許多線上的運動計畫和創意點子，都能在狹小的空間內完成，無須使用特殊設備。



抽煙

吸煙會傷害血管並造成血管狹隘，大幅提高罹患心血管疾病的風險。如果吸煙者罹患高血壓，會加速動脈變窄，日後罹患心肺疾病的風險急遽增加。



咖啡因

每天喝**四杯**以上的咖啡，可能會造成血壓升高。如果您熱愛飲用咖啡、茶或其他高咖啡因飲料（如：可樂和一些能量飲料），應考慮減少攝取量。將茶與咖啡視為均衡飲食的一部分，這是沒有問題的，但重要的是這些飲料並非唯一的液態食物的來源。

高血壓前期

高血壓前期是正常血壓與高血壓之間的中間階段，此時的收縮壓量測值介於120 – 139 MMHG之間，舒張壓介於80 – 89 MMHG之間。高血壓前期不是疾病，但可視為日後可能發病的一種示警徵兆。

一份長達四年的研究證明，罹患高血壓前期的人，發展成高血壓的可能性平均高出19%。

若能早期發現並通過介入措施，可避免發展成高血壓，還能大幅降低相關心血管與腎臟疾病的風險。

高血壓前期通常不需要服藥，可透過改變生活方式加以控制，包括：

1 調整飲食

鈉攝取量減至每日1500毫克，減少食用動物脂肪與加工食品，多吃蔬果，改吃低脂與零脂乳製品，並食用全穀食物而，避免精製食品。

2 規律運動

每週5天適度運動至少30分鐘

3 過重時，請減重

4 壓力管理

5 限制飲酒量

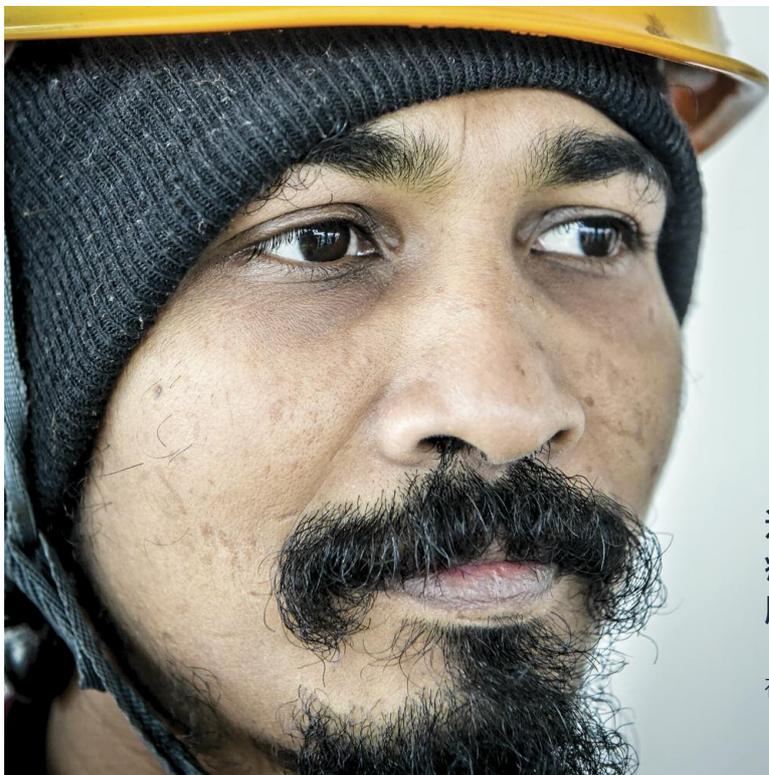
男性每天最多兩杯，女性每天一杯。

接受這些生活方式的改變，就能降低血壓，如此便足以減少心臟病、中風與腎臟疾病的發病風險，不過，請牢記這些改變需要持之以恆，才能享受不一樣的生活。

注意示 警徵兆

特此感謝馬尼拉Halcyon Marine Healthcare Systems的Glennnda Canlas博士所提供的高血壓早期徵兆重點提示。





漫漫孤寂...

遠離所愛之人的痛苦、錯過孩子各種第一次的心痛、或者沒有家的感受，這些都可能是船員正在經歷的事情。

在此感謝船員協會海上健康計畫經理Johan Smith提供此文。

過去的十八個月對每一個人來說都是艱難的，在海上工作的人尤為如此。有些人因為國境封鎖而延長合約，有些人因為旅行許可又有新的規定，而不得不取消返家的航班。

選擇航海生活本來就意味著長時間暫別所愛之人，而疫情讓許多人的處境更為惡劣，情緒也更為低落。

美國疾病控制與預防中心表示，孤獨是與他人失去聯繫或溝通，不論其社交生活是否活躍。

許多船員不斷地與孤獨對抗，這無關乎船員的資歷或年齡，而這也可能發生在我們任何人的身上。

孤獨會讓人體會到自己的不足與自我懷疑，且通常會引發憂鬱症、睡眠障礙或高血壓等健康問題。

所以，我們能做些什麼來減少孤獨感呢？

好消息的是，您並不孤單。海上福利慈善機構「船員協會」在二百多年來始終支持著船員及其家屬。

我們在世界各地的港口都有安排牧師，並提供免費Wi-Fi讓船員能夠打電話回家。我們也可以帶船員進城或就醫，幫助船員取得所需用品 – 無論是保暖衣物、藥品、還是一大塊巧克力！

我們知道海上生活大不易。如果船員思鄉、憂心財務或人際關係問題，或者純粹想聊一聊，我們的牧師都能夠伸出援手：

sailors-society.org/support-for-seafarers

以下各項也有助於緩解負面情緒：

自我認知

偶爾感到「情緒低落」是正常的，但長期情緒低落可能對身心有害。下列網址提供個人心理健康的檢視：

sailors-society.org/was-check-mental-health

主動交談

主動與船員聊天，即使目前還不熟悉。分享彼此的經驗來促進友誼，例如：可以在吃飯或運動的時候輕鬆聊天等。

留意自身的健康

善待自己。盡自己所能維持身心健康。嘗試運動及健康飲食，或是培養新的嗜好。花些時間冥想 – 像Calm這類的應用程式可提供免費數位課程。



尋求支持

如果您感覺情緒低落，可以撥打我們的保密求助專線：**+1-938-222-8181**（一周七天全天無休），或是利用sailors-society.org/helpline即時聊天。在sailors-society.org/was-coronavirus亦有提供小秘訣與免費podcasts

請記住，您並不孤單。船員協會隨時伸出援手。



按時服藥： 避免措手不及

我們經常看到船員因沒有按時服藥或藥物已用完而生病的案例。

在此感謝馬尼拉Halcyon Marine Healthcare Systems的Glennnda Canlas博士提供一些服藥相關實用訣竅。

依照醫囑按時服藥非常重要，尤其是心臟病、中風與糖尿病等慢性疾病。

舉例來說，服用抗高血壓藥物（如： β 受體阻滯劑），能降低30%的中風風險，心臟病發作風險則可降低15%。然而，若未服藥控制血壓，收縮壓增加20 mmHg且舒張壓增加10 mmHg，中風與心臟病發作的風險將增加一倍，且提高住院的必要性。

重要的是應牢記一點，船上生病且出現糖尿病與心血管疾病等症狀，要取得醫療協助或撤離可能需要數天的時間，而這樣的延誤可能會導致嚴重後果。但是如果按時服藥，就能降低風險。

此外，隨身攜帶足夠的藥物也很重要。如果合約展延，或是因新冠肺炎疫情措施而導致船員更替發生問題，則更應注意小心。

以下是一些有助於遵守準時服藥的訣竅：

- 1** 每天在同一時間服藥，並與刷牙、飯前或飯後等日常活動連接在一起。
- 2** 製作服藥記錄製作服藥記錄以利記錄並追蹤是否服藥。
- 3** 使用藥盒，一次準備一周到一個月的藥量。讓服藥融入日常生活的一部分，這也是查看當天是否服藥的簡單方法。



TR(E)

經理公司：
TINDALL RILEY EUROPE SARL
登記辦公室地址：
42 - 44 avenue de la Gare, L-1610 Luxembourg.

經理公司代理人：
TINDALL RILEY (BRITANNIA) LIMITED
Regis House, 45 King William Street, London EC4R 9AN.
電話：+44 (0) 20 7407 3588 | 傳真：+44 (0) 20 7403 3942

Britannia Steam Ship Insurance Association Europe 歐洲暨英國分公司

獲英國審慎監管局授權。受英國金融監管局及審慎監管局管理。

Britannia Steam Ship Insurance Association歐洲分公司成立於盧森堡，並登記為互助協會(編號B230379)。經盧森堡財政部授權且由保險委員會管理。

britanniapandi.com