

外科部-傅薰儀醫師



。現職：

臺大醫院外科部主治醫師

。專長：

心臟衰竭、重症

。學歷：

國立臺灣大學醫學系醫學士

● 經歷：

臺大醫院新竹臺大分院外科部主治醫師

● 傅醫師貼心小叮嚀：

心血管外科醫師每天都親身見證心臟健康的重要性。雖然先進的手術和挽救生命的干預措施唾手可得，但預防仍是最強大的工具。提醒大家，許多心臟疾病是可以預防的—而您今天所做的選擇將對您的未來產生持久的影響。

請牢記以下要點：

- 了解您的血壓、膽固醇和血糖值：定期檢查您的血壓、膽固醇和血糖值。有些疾病在症狀出現之前就可能造成隱性損害。
- 保持運動：每週抽出數日進行 30 分鐘的適度運動，就能增強您的心臟功能，降低患病風險。

- 注意飲食：多攝取富含蔬菜、水果、全穀物和優質蛋白質的飲食，同時低鹽、低糖和低加工食品，可以保護您的動脈並支持您的整體健康。
- 不要吸菸：吸菸是導致心臟病和中風的最危險因素之一。如有吸菸習慣，請尋求幫助戒菸。
- 管理壓力：慢性壓力會損害您的心血管系統。請留出時間休息、恢復精力，並關注自身心理健康。

如果您有心臟病家族史或其他風險因素，請不要拖延就醫。早期發現和改變生活方式可以帶來很大的改變。您的心臟值得照顧—不僅在手術室，也在您的日常生活中。照顧好自己，保持心臟健康。