

## 關心妳的心

隨着年齡增長，每個人患心臟病的風險都會增加。對女性而言，雌激素對心臟血管有保護作用，例如降低壞膽固醇的指數及提升好膽固醇的數值。但是，步入更年期後，女性雌激素大大減少，這些保護會隨之失去。因此，女性在更年期後罹患心血管疾病的機率比年輕時有所增加。正因如此，當女士開始經歷潮熱、月經紊亂等更年期症狀的時候，應該更加注重健康。

要預防心血管病，首先要戒除不好的生活習慣，例如吸煙和久坐不動的生活模式。接着，需勤做運動和維持健康飲食。每星期要

做至少150分鐘中等強度的運動，即每星期最少5天，每次30分鐘，或每星期至少75分鐘劇烈帶氧體能活動。中等程度的運動包括急步行、在平地或微斜的道路踏單車、游泳等。劇烈強度的運動則包括競走、緩步跑或跑步、爬山、快速地游泳等。

飲食方面，應選擇低鹽、低糖、低脂及高纖維食物。每日攝取鹽份應維持在少於一茶匙，這包括加工及醃製食品、醬料裏的鹽。以糖份而言，正常體重的健康人士每日的糖攝取量應不多於50克，當中包括含天然糖份的蜜糖、糖漿、果汁和添加糖份。脂肪方面，避

免食用含反式脂肪的食物，如加工食品、快餐、油炸食物、曲奇。來自魚、堅果、橄欖油等食物的不飽和脂肪會較飽和脂肪好，而含有飽和脂肪的食物則有人造牛油、肉類、忌廉等。此外，建議每天攝取5份蔬菜或水果。

女士少不免面對來自家庭、工作及人際關係的壓力。壓力過大會令血壓升高及心跳加快，這亦有可能增加患心臟病的風險。所以保持心境輕鬆，降低精神壓力亦能保護心臟。

專為50至64歲婦女而設的賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃由跨專業團隊主理，通過舉辦公眾教育及多元化活動，全方位提升50+婦女的內在能力，從而鼓勵她們及早建立健康的生活模式，為開展人生新旅程作好準備。查詢請致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯註冊護士