「家」油打氣多關懷有助改善高血壓, 心臟基金會攜手台灣諾華x UPUP舉牌小人, 衛教x文創跨界合作全台首款三高健康叮嚀LINE貼圖

二月 08, 2017

「家」油打氣多關懷 有助改善高血壓 心臟基金會攜手台灣諾華x UPUP舉牌小人

衛教x文創跨界合作 全台首款三高健康叮嚀LINE貼圖

全台首款三高健康叮嚀line貼圖正式上架

血壓量了沒?乖乖吃藥!
這兩句再簡單不過的關心話語, 竟有助於控制高血壓!根據人類高血壓雜誌Journal of Human Hypertension刊載, 一項2016年的群體
隨機試驗中發現,
家庭成員的
支持, 對增加高血壓患
者的服藥順從性及血壓量測頻率, 都有積極顯著的影響 , 甚至可幫助降低舒張壓與收縮壓。

為落實全民血壓健康衛教
, 並迎合民眾大量使用通訊軟體聯繫家人的習慣, **中華民國心臟基金會**
攜手全球藥業龍頭**台灣諾華**, 與 **UPUP舉牌小人**
跨界合作, 推出全台首款三高健康叮嚀LINE貼圖 **【 UPUP舉牌小人x健康心人物】**
, 並特別選在氣溫偏低、易有高血壓不適症狀的寒冬中, 暖心上架LINE貼圖小舖。

輕忽高血壓 恐與中風、心臟衰竭、末期腎臟病發生「死亡交叉」
高血壓警訊 你中了幾項?

中華民國心臟基金會執行長暨台大醫
院心臟內科主任林俊立醫師
指出, 台灣高血壓人口近500萬人, 但僅約一半曾被診斷並接受治療, 而其中真能好好控制血壓達標的比例仍然偏低。令人擔憂的是, 高血壓與腦中風、心臟衰竭、腎臟衰竭的發病率及死亡率有密切關聯
, 若輕忽積極治療的重要性, 不僅危及患者健康與行動力, 也恐為全家人的生活與經濟帶來不小的壓力。

林俊立醫師表示
, 高血壓與體重、運動、飲食、生活壓力等日常作息都息息相關。每年春節前後, 正值寒冬低溫時期
, 在放長假沒有工作壓力的情況下, 容易作息脫軌、睡眠不正常, 許多民眾從年夜飯吃大餐開始, 整個假期不是熬夜打麻將, 就是整天追劇少運動, 過完年幾碗元宵節應景湯圓下肚, 再加上春酒聚餐, 吃太多高糖高鹽份食物, 久坐少動, 熬夜疲勞未恢復等, 都是惡化高血壓病情的危險因子。

今年才30歲的劇場演員陳先生, 外型與財神爺神似, 身高170公分體重卻超過158公斤, 每到年節前後的尾牙春酒總有不少表演工作邀約。他曾在一個忙於籌備演出的寒流夜晚, 因高血壓昏倒送醫, 甚至一度住進加護病房, 這才知道平常自以為喜氣洋洋的臉紅現象, 竟是血壓發出的健康警訊。他表示:「之前一次要吞很多藥, 因為麻煩常常懶得吃, 但家人會在LINE群組提醒, 多少還是會聽進去一點, 現在有專為三高設計的健康叮嚀貼圖, 不僅節省打字時間, 遇到長輩們的貼圖攻勢時, 也能作為「反擊」使用, 而使用貼圖對話, 也比直接打字更幽默有趣, 這樣的貼圖非常實用。」

UPUP舉牌小人x健康「心」人物 心臟基金會攜手台灣諾華
創新推出全台首款慢性病衛教貼圖 邀請全民LINE出對家人長輩的貼心關懷

心臟基金會執行長林俊立醫師與台灣諾華總裁艾思同表示, 心臟基金會攜手台灣諾華長年致力於國人血壓健康衛教

, 發現使用最「順流」的管
道溝通才能事半功倍。根據尼爾森媒體調查，「過去七天有使用 LINE」的 40
歲以上中年與銀髮族, 在比例上超過 9成, 且 94%的line
用戶最常從事的行為是親友傳訊通話
, 顯見通訊軟體已成為維繫親友關係的重要媒介, 因此特地邀請「UPUP舉牌小人」原創設計者李翰創新設計這款三高健康叮嚀貼圖, 期望藉此喚起大眾對三高慢性病親友的健康關懷與鼓勵。

設計師李翰說, 其實自己的父親就是高血壓患者, 平常工作忙碌無法長期陪伴家人時, 也習慣用line貼圖來表達關心, 透過本次與心臟基金會及台灣諾華的合作, 也讓他站在貼圖使用者的角度思考, 如何以更幽默溫暖的方式, 叮嚀長輩記得乖乖吃藥、量血壓、吃清淡、多運動, 因此特別設計兩個原創角色：翹鬍子醫生和紅心哈特, 與舉牌小人共同高舉貼心字卡, 邀請全民一起LINE給家人健康叮嚀。

2017年1月美國醫學會期刊JAMA建議：
「血壓控制標準應更嚴格, 從 140降至130mmHg!」
林俊立醫師：血壓控制如跑馬拉松 家人可與醫療團隊合作設計最佳血壓管理策略

過去多建議一般高血压患者收縮壓應控制在140
mmHg以下,
然而美國醫學會期刊JAMA於1月底刊登的
2017血壓目標建議中卻提到, 血壓控制標準應更嚴格, 建議50至74歲患者收缩壓控制在130 mmHg以下;75歲及以上患者則應低於140 mmHg, 若耐受良好建議也可控制低於130 mmHg
, 更加嚴格的控制標準在不同試驗中更分別被證實除了可助於顯著降低非致命性中風風險, 甚至可減少心血管事件及全因性死亡率。

林俊立醫師建議, 控制血壓像是一場耐力馬拉松, 而過程中改變飲食、運動等生活習慣並不容易, 鼓勵陪伴高血壓患者的親友家屬除了給予患者正能量與支持, 也可及早與醫療團隊展開對話, 共同瞭解最適合家人的血壓標準及討論血壓管理策略。

Source URL:
https://www.novartis.com/tw-zh/news/media-releases/jia-you-da-qi-duo-guan-huai-you-zhu-gai-shan-gao-xie-ya-xin-zang-ji-jin-hui-xi

List of links present in page

- https://www.novartis.com/tw-zh/tw-zh/news/media-releases/jia-you-da-qi-duo-guan-huai-you-zhu-gai-shan-gao-xie-ya-xin-zang-ji-jin-hui-xi