

CW

船员观察家

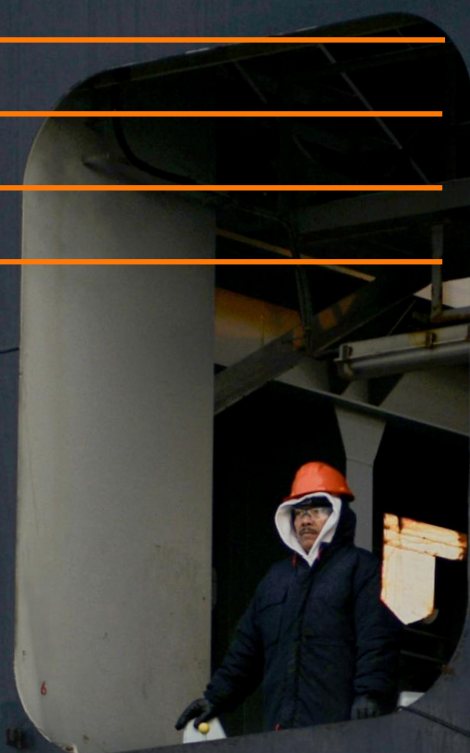
公元2021年12月号

心血管疾病 实用建议

高血压前期 示警征兆

海上漂泊的孤寂 船员协会伸出援手

按时服药 避免措手不及



BRITANNIA P&I
TRUSTED SINCE 1855



本期《船员观察家》着重于心血管疾病，这是一种心脏或血管方面的疾病。除了强调疾病的症状，最重要的是希望每个人都能在生活上做点小改变，便能降低此类疾病的发生。

同时，我们也着重于船员在海上漂泊时的孤寂感。在此感谢船员协会发表专文，为那些离家工作的船员提供建议与支持。只要能花点时间注意自身的健康，同时留意周遭人员的健康状况，并保持警觉，我们都能从中受惠。

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

CLAIRE MYATT
编辑



我们希望读者会喜欢本期的《船员观察家》内容。我们将努力维持并增添文章的实用性、相关性与阅读乐趣。如您有任何想法或意见，欢迎来信与我们联系：britanniacommunications@tindallriley.com



心血管疾病

心血管疾病(CVD)是一种影响心脏或血管健康的疾病，虽然这种疾病是造成全球死亡与失能的主因之一，但令人庆幸的是这种疾病可以透过维持健康的生活方式加以预防。

心脏

心脏是和拳头大小差不多的一块肌肉，负责全身的血液输送，每分钟约跳动70下。血液离开右心房后，流向肺部携带氧气。富含氧气的血液再流回心脏，接着通过动脉网络输送至体内各个器官。血液通过静脉回流至心脏后，才会再一次输送至肺部。这个过程就称为循环。

心血管疾病之所以发生，乃是因为动脉内壁形成脂肪堆积，造成血栓风险增高。这不仅影响到心脏动脉，同时会影响到脑部、肾脏与眼部之动脉。

心血管疾病有各种不同的类型，但主要为下列四种：

1 冠状动脉心脏病

这是流入心肌的含氧血流受阻或减少而导致的疾病，意味着心脏承受压力增加，进而造成胸痛、心脏病发作、甚至是心脏衰竭。

2 中风

部分的脑部血液供应遭到永久或暂时切断时，即会发生中风。中风会导致脑部受损，情况严重时甚至死亡。

3 周边动脉疾病

这是通往手臂或腿部之动脉（较常见）发生阻塞的疾病，通常会导致足部与腿部发生疼痛、麻痹、无力以及开放性溃疡等症状。

4 主动脉疾病

这些疾病会影响到主动脉，主动脉是人体最大的血管，负责将血液从心脏输送到体内其他部位。如果主动脉变得脆弱或开始膨胀（动脉瘤），则有可能破裂并造成危及生命的出血。

高血压

高血压是心血管疾病最重要的风险因素之一。血管必须承受一定程度的压力，才能进行全身的血液循环。然而，当血管承受的压力过于庞大时，将为动脉与心脏施加额外的压力，从而导致心血管疾病。

全球有四分之一的成年人口罹患高血压，想要知道是否有高血压方面的问题，唯一的方法就是测量血压。所有成年人都应该定期测量血压（至少每年一次）。测量血压的方式既简单而又能挽救自己的性命。血压以毫米汞柱 (mmHg) 为测量单位，并以两个数字做纪录：

收缩压 —
心脏跳动时将血液打出时的压力

舒张压 —
代表两次心脏跳动之间的血管压力，反映动脉承受血流的强度

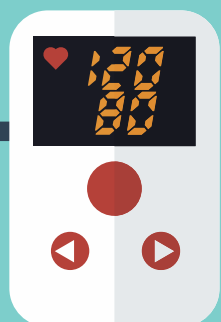
举例来说，如果医生说您的血压为「140和90」，或是140/90 mmHg，代表您的收缩压是140 mmHg，舒张压是90 mmHg。读数超过140/90 mmHg即代表血压高（即是医学上所知的高血压），应另行透过检查加以诊断。理想的血压是低于120/80 mmHg。



心血管疾病的危险因素

- 年龄 (55岁以上)
- 过重
- 心血管疾病的家族史
- 糖尿病
- 盐分摄取过多
- 蔬菜水果摄取不足
- 缺乏运动
- 饮酒
- 咖啡因
- 抽烟

如果您符合上述任何一种情况，请考虑改变生活作息以降低罹患心血管疾病的风险。此外，每年请至少测量一次血压。



如何降低罹患心血管疾病的风险

可以透过健康饮食、维持健康体重、规律运动、少饮酒不抽烟，来降低罹患心血管疾病的风险。控制既有病况（如：糖尿病）并尽量降低血压亦同样重要。



饮食

减少饮食中的盐分含量，因为**盐会使血压升高**。最理想的盐分摄取量为每日低于5公克（0.2盎司），大约是1小茶匙的量，请牢记我们每日摄取的盐分，约有75%已存在日常饮食之中，像是面包、早餐麦片与即食餐点。切勿在饮食中另外加盐 – 饮食前先尝一口看看。

除了降低盐分摄取量，亦需摄取含有大量纤维（如：全麦米、面包与意大利面）的低脂饮食，以及丰富的蔬菜水果 – 这些食物有助于降低血压。蔬果含有丰富的维生素、矿物质与纤维，能让身体维持良好的状态。建议每日至少吃**五份80公克的蔬果**，大致的份量参考为：一份约3到4汤匙煮熟的蔬菜，罐头与冷冻蔬菜都包含在内。至于水果，一份的量大约是二颗小型水果（例如：李子）或一颗大型水果（例如：苹果）。

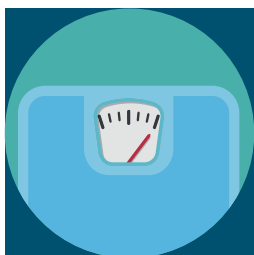


饮酒

经常饮用超过政府卫生主管机关建议量的酒类产品，将提高罹患心血管疾病的风险。不要过量饮酒是降低发生高血压风险的最佳方法。建议之饮酒量因人而异，英国的建议是：

- **每周固定饮酒量不要超过14个单位。**
- **将饮酒量分散至三天或以上的天数**（也就是不要在一两天内喝完所有单位的酒）。

饮料中含有多少单位的酒精，取决于酒精浓度和饮料多寡而定。大致原则是，一罐中等浓度的啤酒以2单位计算。一大杯酒以3单位计算。一杯烈酒则计为1单位。此外，请记住，酒精的热量很高，容易导致体重增加。

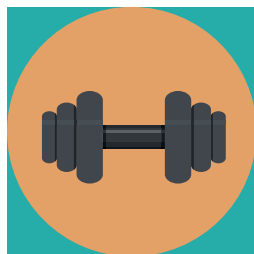


体重

体重超标将迫使心脏更费力地输送血液至全身各处，而这也提高罹患心血管疾病的风险。不过请牢记，即便只减掉几公斤或几磅的体重，将对血压与整体健康产生大幅的影响。**维持**依个人体重、身高与年龄计算之健康**身体质量指数(BMI)**十分重要，这项指数能由医疗

机构的医生或透过在线计算器计算得出：

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



运动

主动且积极的规律运动有助于将心脏与血管维持在良好的状态。此外，规律的运动有助于减重，且可降低罹患心血管疾病的风险。

每周至少进行**150分钟**中等强度的有氧运动（例如：骑自行车或快走）。这项运动应该能让人感到全身发热且略喘。不用到健身房或田径场就可以运动。有许多在线的运动计划和创意点子，都能在狭小的空间内完成，无须使用特殊设备。



抽烟

吸烟会伤害血管并造成血管狭隘，大幅提高罹患心血管疾病的风险。如果吸烟者罹患高血压，会加速动脉变窄，日后罹患心肺疾病的风险急遽增加。



咖啡因

每天喝**四杯**以上的咖啡，可能会造成血压升高。如果您热爱饮用咖啡、茶或其他高咖啡因饮料（如：可乐和一些能量饮料），应考虑减少摄取量。将茶与咖啡视为均衡饮食的一部分，这是没有问题的，但重要的是这些饮料并非唯一的液态食物的来源。

高血压前期

高血压前期是正常血压与高血压之间的中间阶段，此时的收缩压量测值介于120 – 139 MMHG之间，舒张压介于80 – 89 MMHG之间。高血压前期不是疾病，但可视为日后可能发病的一种示警征兆。

一份长达四年的研究证明，罹患高血压前期的人，发展成高血压的可能性平均高出19%。

若能早期发现并通过介入措施，可避免发展成高血压，还能大幅降低相关心血管与肾脏疾病的风险。

高血压前期通常不需要服药，可透过改变生活方式加以控制，包括：

1 调整饮食

钠摄取量减至每日1500毫克，减少食用动物脂肪与加工食品，多吃蔬果，改吃低脂与零脂乳制品，并食用全谷食物而，避免精制食品。

2 规律运动

每周5天适度运动至少30分钟

3 过重时，请减重

4 压力管理

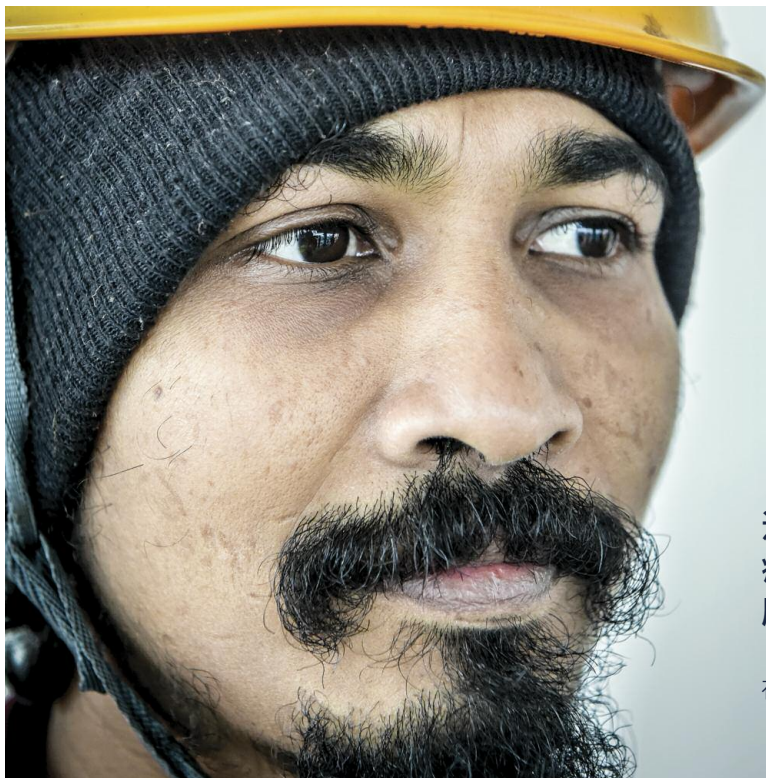
5 限制饮酒量

男性每天最多两杯，女性每天一杯。

接受这些生活方式的改变，就能降低血压，如此便足以减少心脏病、中风与肾脏疾病的发病风险，不过，请牢记这些改变需要持之以恒，才能享受不一样的生活。

注意示 警征兆

特此感谢马尼拉Halcyon Marine Healthcare Systems的Glennnda Canlas博士所提供的高血压早期征兆重点提示。



漫漫孤寂...

远离所爱之人的痛苦、错过孩子各种第一次的心痛、或者没有家的感受，这些都可能是船员正在经历的事情。

在此感谢船员协会海上健康计划经理Johan Smith提供此文。

过去的十八个月对每一个人来说都是艰难的，在海上工作的人尤为如此。有些人因为国境封锁而延长合约，有些人因为旅行许可又有新的规定，而不得不取消返家的航班。

选择航海生活本来就意味着长时间暂别所爱之人，而疫情让许多人的处境更为恶劣，情绪也更为低落。

美国疾病控制与预防中心表示，孤独是与他人失去联系或沟通，不论其社交生活是否活跃。

许多船员不断地与孤独对抗，这无关乎船员的资历或年龄，而这也可能发生在我们任何人的身上。

孤独会让人体会到自己的不足与自我怀疑，且通常会引发忧郁症、睡眠障碍或高血压等健康问题。

所以，我们能做些什么来减少孤独感呢？

好消息的是，您并不孤单。海上福利慈善机构「船员协会」在二百多年来始终支持着船员及其家属。

我们在世界各地的港口都有安排牧师，并提供免费Wi-Fi让船员能够打电话回家。我们也可以带船员进城或就医，帮助船员取得所需用品 – 无论是保暖衣物、药品、还是一大块巧克力！

我们知道海上生活大不易。如果船员思乡、忧心财务或人际关系问题，或者纯粹想聊一聊，我们的牧师都能够伸出援手：

sailors-society.org/support-for-seafarers

以下各项也有助于缓解负面情绪：

自我认知

偶尔感到「情绪低落」是正常的，但长期情绪低落可能对身心有害。下列网址提供个人心理健康的检视：

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

主动交谈

主动与船员聊天，即使目前还不熟悉。分享彼此的经验来促进友谊，例如：可以在吃饭或运动的时候轻松聊天等。

留意自身的健康

善待自己。尽自己所能维持身心健康。尝试运动及健康饮食，或是培养新的嗜好。花些时间冥想 – 像Calm这类的应用程序可提供免费数字课程。



寻求支持

如果您感觉情绪低落，可以拨打我们的保密求助专线：**+1-938-222-8181**（一周七天全天无休），或是利用sailors-society.org/helpline实时聊天。在sailors-society.org/was-coronavirus亦有提供小秘诀与免费podcasts

请记住，您并不孤单。船员协会随时伸出援手。



按时服药： 避免措手不及

我们经常看到船员因没有按时服药或药物已用完而生病的案例。

在此感谢马尼拉Halcyon Marine Healthcare Systems的Glennnda Canlas博士提供一些服药相关实用诀窍。

依照医嘱按时服药非常重要，尤其是心脏病、中风与糖尿病等慢性疾病。

举例来说，服用抗高血压药物（如： β 受体阻滞剂），能降低30%的中风风险，心脏病发作风险则可降低15%。然而，若未服药控制血压，收缩压增加20 mmHg且舒张压增加10 mmHg，中风与心脏病发作的风险将增加一倍，且提高住院的必要性。

重要的是应牢记一点，船上生病且出现糖尿病与心血管疾病等症状，要取得医疗协助或撤离可能需要数天的时间，而这样的延误可能会导致严重后果。但是如果按时服药，就能降低风险。

此外，随身携带足够的药物也很重要。如果合约展延，或是因新冠肺炎疫情措施而导致船员更替发生问题，则更应注意小心。

以下是一些有助于遵守准时服药的诀窍：

- 1** 每天在同一时间服药，并与刷牙、饭前或饭后等日常活动连接在一起。
- 2** 制作服药记录以利记录并追踪是否服药。
- 3** 使用药盒，一次准备一周到一个月的药量。让服药融入日常生活的一部分，这也是查看当天是否服药的简单方法。



TR(E)

经理公司：
TINDALL RILEY EUROPE SARL
登记办公室地址：
42 - 44 avenue de la Gare, L-1610 Luxembourg.

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

Britannia Steam Ship Insurance Association Europe 英国分公司

获英国审慎监管局授权，受英国金融监管局及审慎监管局管理。

Britannia Steam Ship Insurance Association Europe 公司成立于卢森堡，登记为互保协会(编号B230379)，获卢森堡财政部授权，并受保险委员会监管。

britanniapandi.com