



職場健康促進對心血管疾病之風險降低效果

簡立昀、藍子沛/指導老師:李素幸



前言

世界衛生組織指出心血管疾病是全球疾病或死亡率的重要原因之一，在工作與生活的雙重壓力下，目前患有心血管疾病的人數持續增加而且有年輕化的趨勢。透過職場健康促進的介入可以協助員工改善不良的作息，降低心血管疾病的風險，使工作者處於健康且安全的工作環境。美國心臟協會指出預防心血管疾病的健康促進計畫應該包含：戒菸、規律運動、壓力管理、減重、早期疾病篩檢、營養教育及疾病管理。

以下介紹兩個有關心血管疾病預防的職場健康促進研究，以供參考。

日本職場健康促進研究

本研究目的在於利用職場健康促進計畫以改善日本某建築維修公司員工的心血管疾病風險。本研究採隨機分配方式，將符合篩選條件之員工分配至介入組(152人)與對照組(150人)。研究之介入分為主要方案及追蹤兩部分，主要方案在溫泉旅館中進行為期4天的活動，利用上課、訓練、諮商及分享等四種活動針對營養、身體活動、壓力及疾病預防等四大議題進行研討，最後在主要方案結束前每位參與者要訂下個人健康目標。在主要方案結束後展開每三個月追蹤一次為期一年的追蹤，追蹤內容包含血液檢測及被追蹤者的主管、家人及朋友的評語。

研究結果發現，介入組在身體質量指數、收縮壓、總膽固醇及三酸甘油脂等指數的表現有顯著的進步；而假若只比較前測值異常的員工，則介入組在身體質量指數、總膽固醇及三酸甘油脂等指數的表現有顯著的進步；在主要方案結束的18個月後追蹤發現肥胖、高血壓及高血脂均仍有顯著的差異。

台灣職場健康促進研究

本研究目的在於探討職場健康促進介入活動對於一群具心血管疾病高風險男性工作者的成效。研究中採用前後測設計，沒有對照組。在進行介入活動的前一週先對參與者進行前測，接著進行3.5小時的健康促進課程(包含戒菸、戒酒、規律運動、健康飲食、壓力管理及藥物遵從性等內容)，在課程結束後的半年內，每兩週以電話鼓勵參與者持續以恆，最後再進行後測。

共有283位男性工作者參與本次健康促進計畫，結果顯示近40%的參與者改善了他們的定期鍛煉、飲食控制、壓力管理和藥物遵從性。雖然飲酒行為的改善無法顯示出統計學意義，但有21%的參與者改變了飲酒量、21%的人戒菸。收縮壓、舒張壓、總膽固醇、三酸甘油脂、身體質量指數、腰臀比例、體脂、肌肉重量等8項身體指標在介入後呈現顯著改善。

本研究發現雖然介入活動可以很有效的改善員工的健康行為或身體指數，然而本研究發現介入活動對於飲酒行為並沒有達到改善的效果。因此建議未來研究可以繼續探討與飲酒行為改變有關的機轉。

總結

生活裡的小細節總與我們的身體健康息息相關，良好的生活習慣對於現今在社會上工作的人們是一件很重要的事，戒菸、定期鍛煉、健康飲食等等，都可以降低罹患新血管疾病的風險，而且還可以改善生活品質，但這些的前提是擁有持之以恆的耐心，有些改變並不能立即見效，也或許一開始會覺得沒什麼差別，但只要堅持下去就能夠發現身體越來越好，也越來越有精神。