

【世界心臟日】從手腕開始，為心臟健康做好每日守護

無論你是誰、從事什麼工作，我們每天都仰賴著一位永不停歇的夥伴——我們的心臟。它雖然看不見，卻從未停下腳步，每天跳動約 10 萬次，陪伴我們走過人生中的每個瞬間。然而，面對這個維繫生命的重要器官，我們往往習以為常，直到健康亮起紅燈，才意識到它值得被好好照顧。

心血管疾病是全球主要死因之一^(註一)，也因此世界衛生組織 (WHO) 與[世界心臟聯盟](#)將每年 9 月 29 日訂為「世界心臟日」，呼籲大眾重視心臟健康。這天也提醒著我們，今天做出的每一個選擇，都能為明天的健康帶來改變。

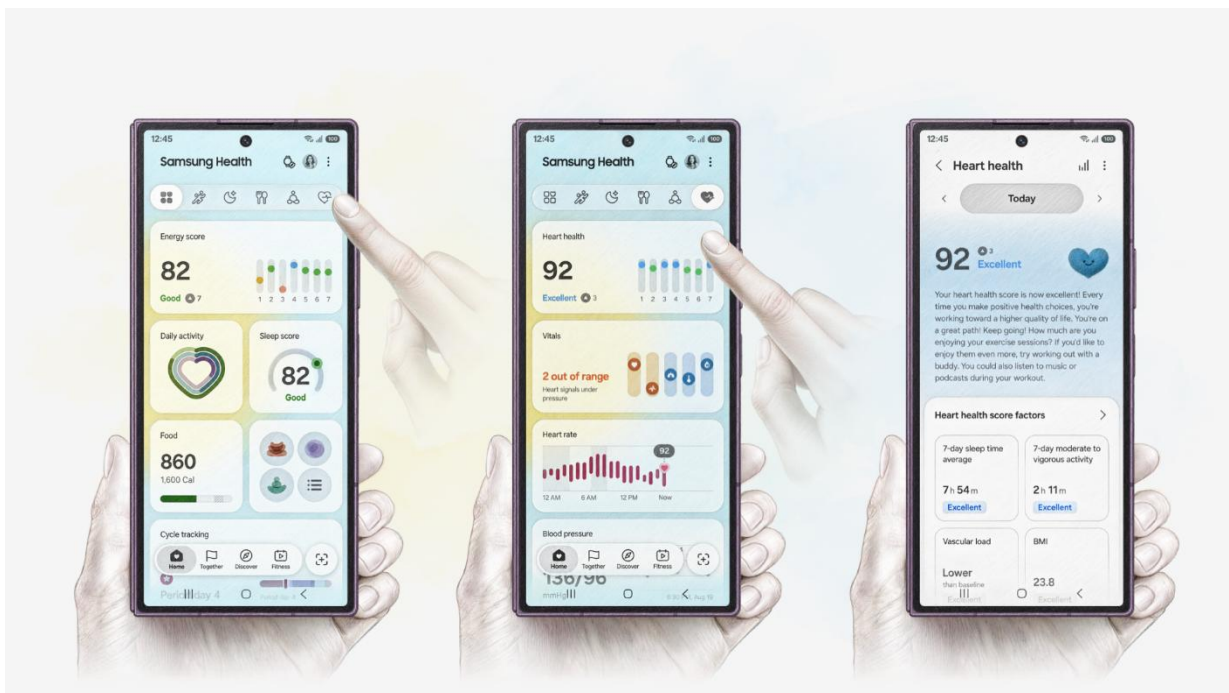
這些不必是什麼重大的決定。從選擇幾點上床睡覺，到每天撥出短短 30 分鐘運動，每一個日常累積的小小選擇，都能逐步打造更健康的生活方式。好消息是，[Samsung Galaxy Watch](#) 能協助你將「主動預防」融入日常。透過睡眠監測、活動量、壓力與血壓等數據，幫助你更深入了解身體狀況，進一步掌握健康趨勢，並採取適當行動，為心臟健康做好日常管理。

一目瞭然掌握身體狀況：心臟健康分數 (Heart Health Score)

美國心臟協會建議將「[心血管健康 8 大要素](#)」(Life's Essential 8)^(註二)視為改善與維持心血管健康的關鍵指標：飲食、運動、睡眠、體重、血壓、血糖、膽固醇與戒菸。然而，知道這些指標的重要性只是第一步，真正的問題是：我們該如何將這些指標融入日常，做出更有益於心血管健康的選擇？

Samsung Health 的「心臟健康分數」(Heart Health Score)正是為了讓健康管理更簡單而設計。它能追蹤並分析睡眠時長、每日活動量、身體組成及血管負荷^(註三)等多項健康指標，將複雜的健康數據轉化為簡單直覺的單一分數，讓使用者更容易了解自身狀況，並掌握日常健康管理方向。

想像一下，如果你連續幾天沒有運動，Galaxy Watch 便能偵測到中高強度活動量的下降，並反映在心臟健康分數上，同時提供跑步等運動建議。透過手腕上的即時數據與個人化建議，Galaxy Watch 幫助你更了解日常活動變化與自身習慣，進而及時調整生活方式，朝更健康的生活邁進。



▲ Galaxy Watch 與 Samsung Health 透過心臟健康分數，讓使用者輕鬆掌握心血管健康狀況。
(圖片僅供示意。實際 UX/UI 可能有所不同。)

先進感測技術：從單純測量到轉化為實用洞察

Samsung Galaxy Watch 配備先進的 [BioActive 感測器](#)，將光學心率感測器(PPG)、心電圖感測器(ECG)
(註四) 以及生物電抗分析感測器 (BIA) 三種精密感測器整合於一體。

只需每四週使用家用血壓計進行一次校正，即可隨時隨地透過手錶測量血壓^(註五)。進行心電圖測量時，只需將手指放在手錶側邊的電極上約 30 秒，即可完成測量，協助偵測心房顫動或心室早期收縮等心律異常徵兆。「心律不整通知」(IHRN)^(註六)功能則能全天候監測心律，當反覆偵測到異常心率訊號時，便會主動發出通知。

看似微小的提醒，卻可能成為及早關注心臟健康的重要契機。透過持續監測與主動通知，使用者能[更早察覺](#)心律異常等變化，並在需要時進一步尋求專業醫療協助。



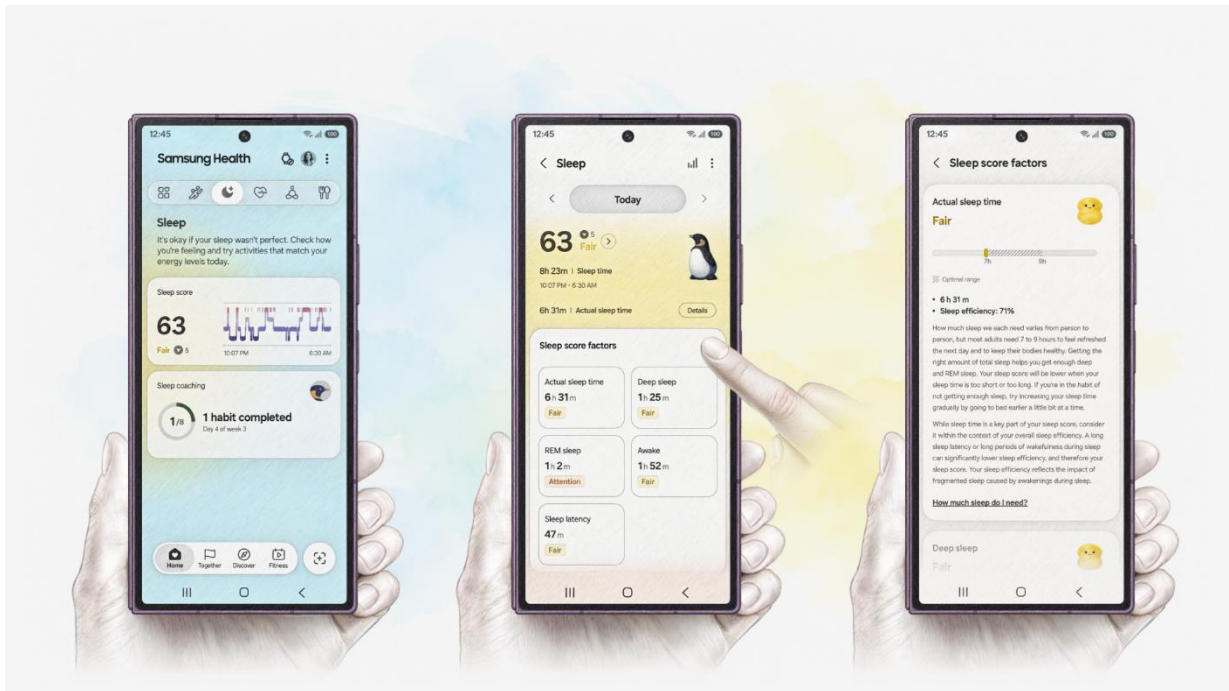
▲ Galaxy Watch 支援透過心律不整通知與心電圖 (ECG) 讀數進行心律監測。

(圖片僅供示意。實際 UX/UI 可能有所不同。)

全天候守護： Galaxy Watch 如何於睡眠期間主動監測健康

心臟是我們最可靠的陪伴，無論清醒或熟睡，它始終默默運作著。當戴著 Galaxy Watch 入睡，它會分析五項關鍵生命徵象，包括睡眠心率、心率變異度 (HRV)^(註七)、呼吸速率、皮膚溫度與血氧飽和濃度，並與個人基準值進行比對，幫助你更了解身體在睡眠期間的變化。

醒來時，若 Galaxy Watch 偵測到數據明顯偏離個人基準值，便會主動發送通知，及早提醒留意身體變化。這些提示能幫助你適時調整作息、獲得充分休息與恢復；若發現異常持續，也能及早尋求專業醫療協助^(註八)，在小問題演變為更嚴重的健康風險前採取行動。

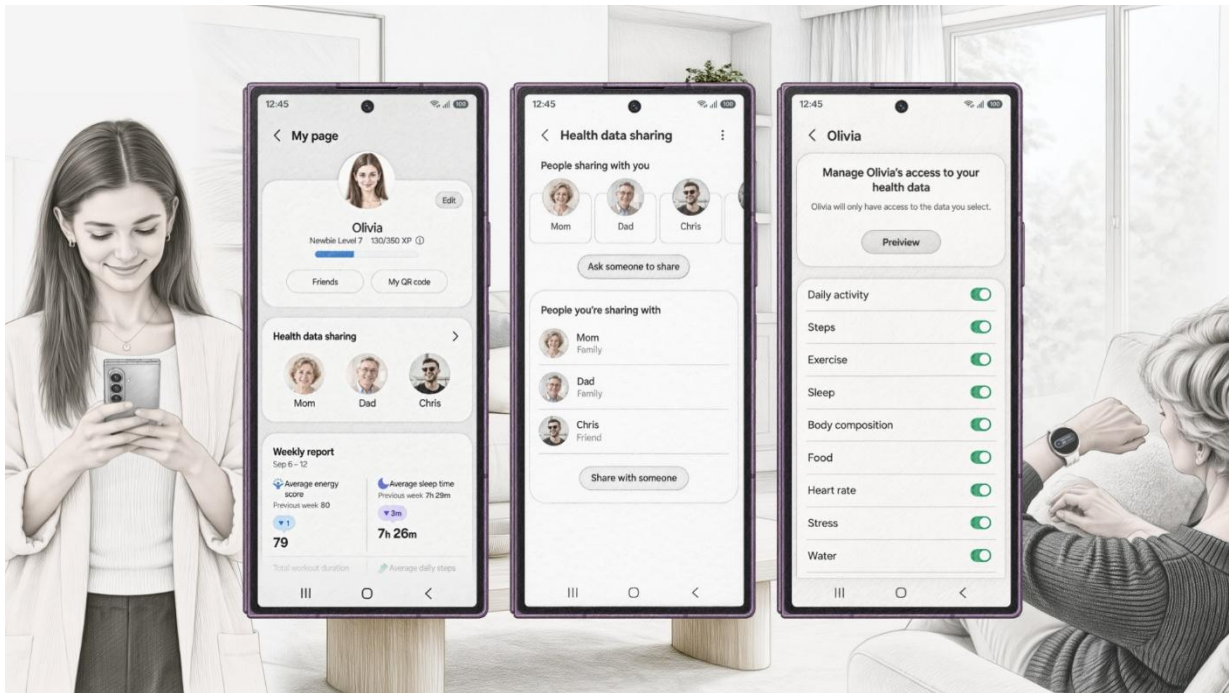


▲ Galaxy Watch 與 Samsung Health 提供詳細的指標與洞察，讓使用者清晰了解自身睡眠品質並改善睡眠習慣。（圖片僅供示意。實際 UX/UI 可能有所不同。）

心連心：讓親友安心的互聯關懷

照顧自己的心臟之外，也難免掛念父母、伴侶、兄弟姊妹、祖父母或朋友身邊的心臟健康。Samsung Health 的「健康數據共享」^(註九)功能，可在獲得對方同意後，分享步數、血壓、心率及服藥情形等健康數據。

即使相隔兩地，也能了解父母今天是否完成每日散步、按時服藥，隨時掌握健康狀況，讓這份關心有如陪伴在身邊一樣。



▲ Samsung Health 讓使用者能與親人分享特定的健康數據，隨時保持連繫並掌握彼此的健康狀況。（圖片僅供示意。實際 UX/UI 可能有所不同。）

世界心臟日適逢季節交替之際，早晚天氣逐漸轉涼，隨著晝夜溫差擴大，也更需要留意心血管健康。守護心臟的關鍵，不只在於事後治療，更在於從日常開始養成主動關注健康的習慣。從留意身體變化，到調整生活方式，今天就讓 Galaxy Watch 成為全天候相伴的健康夥伴，從每一天開始，為心臟健康多一份守護。

註一：資料來源：世界衛生組織（WHO）「心血管疾病（CVDs）」資料表（2025 年 7 月 31 日）及「全球十大死因」（2024 年 8 月 7 日）。

註二：資料來源：美國心臟協會（AHA）「心血管健康 8 大要素（Life's Essential 8）」（2022 年）。

註三：血管負荷（Vascular Load）功能：用於測量睡眠期間心血管系統所承受的壓力程度，並顯示與基準值相比的變化趨勢。此功能會持續分析睡眠期間的變化，以提供綜合評分。

註四：心電圖（ECG）功能：當使用者將手指放在 Galaxy Watch 的頂部按鈕約 30 秒時，系統會記錄並分析心臟的微弱電訊號，用以偵測心房顫動（不規則且快速的顫動）與早期收縮（提早出現的不規則心跳）。

註五：血壓（Blood Pressure）功能：透過 Galaxy Watch 的光學心率（PPG）感測器分析脈搏波形，以測量收縮壓與舒張壓。首次使用時需搭配獨立的手臂式血壓計進行初始校正，每 4 週（28 天）需重新校正一次。

註六：心律不整通知（IHRN）功能：透過脈搏監測來偵測可能代表心房顫動的不規則心律模式，並提供早期預警。

註七：心率變異度（HRV）功能：分析心跳間隔的微小變化，以反映自主神經系統的平衡狀態。此數據會在睡眠與靜止狀態下自動記錄。

註八：心臟健康分數與生命徵象功能需搭配 Samsung Health 應用程式（7.0 或以上版本）。

註九：健康數據共享功能需經使用者同意，使用者可獨立選擇要分享的健康數據項目（包含步數、運動、睡眠、體重、身體組成、飲食攝取、心率、壓力、血壓、血糖、用藥狀況與生命徵象）。