

談冠狀動脈心臟病的預防

◎牛玉珍

適度運動維持理想體重
少喝酒不抽煙是健康之道
調適壓力重視休閒讓你長命百歲

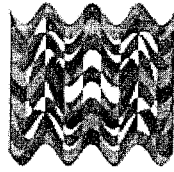
當您在做生涯規劃的同時，除了努力發展自我，追求事業上的成就，您是否考慮過對健康投入一些關心。從學校畢業以後，我們為學業、事業、婚姻、兒女及經濟在打拼，期望在中年及晚年時能過著豐裕、幸福、快樂的日子，我們為達成理想，在中年以前沒有時間做運動，工作繁忙而常常熬夜，由於應酬很難去考慮所謂的健康飲食，更別提做健康檢查。我們對健康所付出的關心與努力是那麼的微不足道，在未有病兆以前，我們都認為那個倒霉鬼不會是我。

近四十年來，台灣地區隨著工商、經濟的發展與科技的進步，國人生活品質獲得明顯的改善，在公共衛生和醫療保健方面也獲得了相當的成果。雖然，平均壽命大幅延長，而延長的年限果真能「健康」而活得「好」嗎？1950年以後，造成死亡的疾病型態由急性傳染病轉變為以慢性非傳染病（例：高血壓、癌症、心臟病）為主。針對此，我們介紹有關心臟疾病及促進健康方面的概念，使每個人能長壽並享受人生。

許多人都認為心臟病是老年人的疾病，但是心臟病有可能發生在任何一個年齡層之中，而且有些人否認一切心臟病或心臟突發會發生在自己身上的

可能性，每年數百萬心臟病發作的患者中，有許多是年輕且充滿活力的男人。為什麼這麼多人會得心臟病呢？隨隨著社會的工業化，生活步調隨之緊張，日常忙碌的生活缺乏運動，生活壓力大，抽煙過多、過胖、高脂肪飲食，家族遺傳等因素，都會增加罹患心臟病的機率，面對這些，如果同時有好幾個危險因素存在，那就更危險了，因此，我們要避免這些危險因素來預防心臟病。

心臟是生命的來源，它供給人體組織以及心臟本身所需的養分與氧氣，冠狀動脈是負責提供心臟本身氧氣及養分的重要補給運輸系統，當冠狀動脈因脂肪沈積而逐漸硬化，造成血管狹窄，失去彈性使供給氧氣及養分的能力變差。如果冠狀動脈狹窄處，形成血塊，我們稱為「血栓」，它會完全阻斷供給心肌血液的血管，使心肌缺血，若只是暫時性的，心肌細胞並未壞死，我們稱它為「心絞痛」，發作時的症狀為胸悶，重壓感，痛的感覺會傳至下巴，頸部或左肩，如立即停止活動、休息或使用舌下硝化甘油便能使症狀得到紓解。如果心肌缺血嚴重而導致心肌壞死，我們稱它為「心肌梗塞」其症狀類似心絞痛，唯



其程序較嚴重，胸悶時間可能超過三十分鐘，用舌下硝化甘油無效，並會冷汗、噁心、或呼吸困難。

研究報告顯示，多數病人在「正式」發作之前通常都會有一些警告的信號，如胸痛加劇而且變得更加頻繁，只是多數病人不去重視它罷了，若因此而造成死亡，是多麼令人扼腕痛惜的事啊！所以若有症狀出現即應馬上就醫，若心臟病發作造成心臟停止，周圍的人必須運用心肺復甦術，以挽救病人。據加拿大衛生福利部提出的報告，心臟病及腦血管疾病的影響因素中，生活型態佔百分之四十三，所以採行健康的生活方式，可達到預防疾病及促進健康的目標，健康促進的內容包括：

一、適度的運動

坐辦公室的人或常靜坐的生活方式，較容易得心臟病，所以僅僅偶而在周末打打球，消遣性的運動量是不夠的，而保持規律的運動是很重要的，持續的運動可強化心臟，增加肺活量，並可燃燒過剩的卡路里，幫助減輕體重。最受歡迎的運動如：散步、慢跑、游泳、有氧舞蹈、騎腳踏車等。對於有心臟病者，在開始運動計畫前，請與醫師討論，徵得醫師同意後再慢慢開始，從每次五至十五分鐘開始，再慢慢增加。

二、停止抽煙

專家估計大約百分之三十心臟病發作之因是抽煙，它會使小血管狹窄，增加血液中一氧化碳含量，而使心臟及身體其他組織供氧量降低，抽煙會使血管硬化，此外，煙草中之尼古丁會使脈搏加快，造成心律不整，所以如果您現在仍在抽煙，趕快加入戒煙的行列吧！

三、維持理想體重

肥胖乃多種慢性疾病如：腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓、癌症等之共同危險因子，所以維持理想體重是預防慢性疾病的基本條件。黃伯超教授以國人為對象的研究結果，提出台灣地區成年男女的理想體重簡易算法如下：

男性：「身高（公分）減80」乘 $0.7 \pm 10\%$

女性：「身高（公分）減70」乘 $0.6 \pm 10\%$

超過理想體重 10%-20% 是過度體重，超過 20% 是肥胖，對於已超過理想體重的人，應控制體重，而且儘量少攝取肉類食品（如豬肉、牛肉、奶油、全脂奶粉及乳酪），因其含有豐富的飽和脂肪酸，會增加血膽固醇含量，外來攝取之膽固醇易沈積血管壁，使血管硬化狹窄，而增加心臟病發作的機會，另外，少吃蛋類、油炸食物和甜點，多吃水果、蔬菜、穀類、豆類和魚，以使膽固醇攝取量下降。

四、少喝酒

飲酒過量會使心臟肌肉衰弱心律不整，而且許多研究證明酒精會使血壓升高，是心臟病發作的危險因子。

五、壓力調適與休閒生活

生活壓力是高血壓、腦血管疾病，心臟病等共同危險因子，適當的休閒生活可舒解身心及調適壓力，並可提升生活品質，進而促進國民之健康。要享受人生，最基本的條件是要有健康的身體，在這慢性病危險籠罩下的文明之國，要使每個人活得久且活得好，唯一方法，就是選擇健康的生活方式，健康是權利，保健是義務，不要等到疾病發生時再後悔，到那時已來不及。

< 本文作者現任職於交大衛生保健組 >