



農村家庭

預防動脈硬化症

控制飲食

中老年人應

定期體檢

適當運動

曾文賓·陳美滿

動脈硬化症及腦血管疾病都是中老年人最常見的疾病，發生的原因可能與生活環境及飲食習慣有關。

近年來，台灣地區仍以腦血管疾病居十大死因的首位。中年以後，心臟血管病的發病率及死亡率中，更以動脈硬化性心臟病為最多。因此對動脈硬化症必須及早預防，以減少危害。

動脈硬化是什麼？

動脈硬化是指動脈管壁因增厚而硬結發生變性的意思，也是由許多因素，共同作用於血管組織所引起的病理變化。

動脈硬化症有三種：(1)粥狀硬化症，(2)中膜鈣化，(3)細動脈硬化症。粥狀硬化是動脈硬化的一種，它不但是冠狀動脈疾患的主要原因，而且與腦血管疾病也有很重要的關係。

動脈硬化的形成

人體動脈是具有彈性的特殊構造，動脈由三層管壁所構

成：(1)最外層(外膜)是保護性的外皮，含有神經及供應動脈本身的血管，(2)中層(中膜)最厚，由肌肉和彈性纖維構成，(3)最內層(內膜)是一層薄而平滑的內皮。

動脈在硬化的過程中，動脈的內膜會因脂肪物質的沉積逐漸增厚，在脂肪沉積形成後，鈣質會慢慢地附在上面，血管的內壁向內凸出變得粗糙又易脆。這樣沉積物層層堆加，血管腔也就變得狹窄而粗糙，妨礙到血流。當動脈管壁粗糙到相當程度，粗糙面上就會形成血凝塊，阻塞了那裡的血液循環，形成動脈硬化現象。

動脈硬化的原因

人體發生動脈硬化症，和脂肪多少有關係，因此被稱為粥狀硬化。粥狀硬化包括脂肪、複合糖質、血液及其他代謝產物、纖維組織等複雜作用進展後，出現潰瘍、鈣化、血栓及出血等合併症。這些病灶的成因有許多學說，但並不是單

元性而是多元性的。粥狀硬化的形成與生體的脂肪代謝最密切。

對中國的中老年人來說，最近十多年來，以高血壓為主要的腦中風，一直是死亡原因的首位。

近來經濟繁榮，社會富裕，生活豪華，大家在外面吃一頓「大餐」、「好餐」的機會愈來愈多。這些「好餐」總是高能量和富脂肪的食物，很容易引起高脂血症。因此以動脈硬化為主的腦血管及冠狀動脈疾病也開始增加，預測五年後，腦中風中腦血栓的死亡可能會多於腦出血死亡。

動脈硬化症一直被認為是年齡增加所引起的疾病，但最近的想法是認為代謝異常，尤其是粥狀硬化症，是由於脂肪代謝異常所引起的疾病，所以血脂的代謝異常，與動脈硬化症有密切的關係。血脂中膽固醇、三甘油脂及游離脂肪酸三種最具有臨床重要性。這



池邊垂釣(王二郎)

三種血脂肪都與蛋白質結合而在體內循環。
 膽固醇是肝細胞利用單純脂肪造成的，以適當的濃度在血中循環，三酸甘油酯俗稱中性脂肪，主要貯藏於脂肪細胞中，吃含有果糖太多的蜂蜜、水果，及酒類，都會使中性脂肪增加。

性，動脈中堆積過多的膽固醇及中性脂肪，會使壁膜變成凹凸不平，而把血管變得狹窄，形成血塊，影響血液循環，造成阻塞如冠狀動脈的心肌梗塞，腦血管疾病的腦血栓。
 血清膽固醇濃度及三酸甘油酯，到底其正常值是多少？臨床上，膽固醇以二二〇毫克%以下視為正常，中性脂肪以

一五〇毫克%為正常。實際上膽固醇依地域、人種的不同，正常值也有差異。

我們調查台北市四十歲以上市民，正常人膽固醇平均值是一七七毫克%並不高，而中性脂肪平均值是一〇七毫克%。但因中性脂肪的數值，在同一人不但一天之內或隔天亦會變動，且依食物、肥胖的各種條件亦容易變動，必須飢餓十四小時以上再檢查，才能確定數值，所以中性脂肪的高低較不易診斷。

總之，改變飲食中的脂肪，使血脂肪減少，可預防冠狀動脈疾病的發生。

症狀・治療方法

各種臟器動脈硬化症的症狀及治療方法：

(1) 腦動脈硬化：如果年齡在四十歲以上有高血壓、眼底動脈有第二度以上硬化性病變，同時有頭痛、頭重、頭暈、健忘症、手脚發麻、言語障礙及步行障礙，都可能是腦動脈的硬化。

有時突然一側的手脚發麻，一眼看不見，並有頭暈，但二十四小時內又完全恢復正常(所謂「一過性腦虛血發作」)等這些症狀時，可能是腦血栓的前驅症狀。如果有了以上症狀，應早日找醫師做詳細檢查及治療。

食物膽固醇含量表
 (每一〇〇公克食品中所含公絲數)

食物	膽固醇公絲	食物	膽固醇公絲
肉類		魚類與甲殼類	
牛肉、羊肉	75	魚	70
豬肉	70	甲殼(小蝦蟹、牡蠣等)	160
豬油或動物脂肪	95	牛奶類	
肝	300	新鮮全奶	10
腎臟	375	牛油	250
腦花	2,000	乾酪類	100
家禽類		沙拉油	0
雞肉	60		
蛋類	500	×	×
蛋黃	1,500	×	×
蛋白	0		

(2) 狹心症：狹心症是一種胸部的縮窄感覺，它常會傳佈到左上臂和指尖。這種疼痛並不發生在前胸而是突然發生於左手、左肩、下顎和牙齒，但它多半只持續數分鐘即完全消失。硝酸甘油脂是目前治療狹心症的最佳藥物。

• 七〇%有冠狀動脈疾病，通常早在心臟病發作之前，就早有粥狀硬化現象，只是普通人對粥狀硬化疏忽了診斷，不加適當的矯正來阻止動脈硬化症的發生。

糖尿病肥胖症要治療

(3) 心肌梗塞：持續數小時的胸痛，而且這種胸痛極為厲害，除非使用嗎啡一類的麻醉劑，否則無法使它減除它的痛苦的。這種病人全身冒冷汗，面色蒼白，常會出現噁心、嘔吐、呼吸短促等症狀。檢查心電圖及血中酵素，更可獲正確的診斷。

糖代謝與動脈硬化的關係，不像脂肪代謝與動脈硬化間明顯，但是糖尿病較有動脈合併症，而且病人有一半以上死於動脈硬化性疾病。

近年來，我國狹心症及心肌梗塞等冠狀動脈硬化病患在慢慢增加。依我們調查結果，台北市四十歲以上人口中，二

脂肪大都是脂肪組織裡有脂肪沉着的狀態，同時肥胖容易合併高脂血症、糖尿病、痛風、高血壓，因此長久的肥胖會有動脈硬化的發生及進展是毫無問題的。抽煙是冠狀動脈疾病的促進因素之一，對咖啡、酒的影响，大家意見不一。

動脈硬化處理原則

粥狀硬化的治療可分為四大類：(1)處理粥狀硬化的合併症。(2)對已有合併症的病例，設法改變其飲食或應用其他的治療方式，以延緩合併症的復發或阻擋粥狀硬化的進行。(3)對已有危險因素的人設法矯正其危險因素，以使病人免於發生合併症。(4)對全部人口沒有病的人，先改變其飲食，預防高脂血症，尤其胆固醇濃度超過二五〇毫克%或三酸甘油酯超過一七〇毫克%，則應接受預防性處理藥物治療。

控制飲食減少發病
預防動脈粥狀硬化，改變日常飲食中的脂肪含量，也許是一種可行之道。依調查，台北市四十歲以上人口中，高脂血症(胆固醇超過二五〇毫克%)只有五·五%，但高三酸甘油酯超過二

三甘油酯超過二五〇毫克%有一·一·一%之多。所以我們要儘可能的將胆固醇排出體外，以免心臟受到損害。
胆固醇是經食用含有許多動物脂肪(猪肉、牛肉)及大量脂肪食物(蛋白、沙拉油等)進入血液。
前頁表是食物胆固醇含量表，其數字表示每一〇〇公克食品中所含胆固醇公絲數。肝臟、腎臟、腦花、蝦、牛油、蛋黃的胆固醇含量甚高。沙拉油、蛋白、紅花子油就等於零。所以胆固醇高的人，應盡量少食胆固醇含量高的食物，才能減低胆固醇。
三甘油酯(中性脂肪)高的人，應限制糖質，尤其糖分、水果、酒類的攝取。
飲食療法最大的問題是如

何讓病人可以長久實行，這全靠家族的協助及本人的耐力和毅力，尤其中年以後的男性

在外吃「好餐」的機會很多，病人應不垂涎於「大餐」而節制適當飲食。
但胆固醇二五〇毫克%以上，三甘油酯二〇〇毫克%以上的人，除了飲食療法外，必須吃降血脂的藥物，才能把它降下來。

定期體檢充分運動
目前對動脈硬化症的預防保健：雖然早期的粥狀硬化是一種可預防的疾病，但目前仍無法完全了解那種方法最為恰當。在未有特效藥之前，下面幾點建議可作為預防的參考：

(1)年齡：保持良好的飲食習慣，習慣的養成由二十歲開始較四十歲開始來得有利，尤其是心臟病、高血壓、動脈硬化症、糖尿病等都是中老年人的疾病，所以從四十歲後應隨時注意。

(2)飲食：四十歲後，最好能減少飲食中的脂肪量，盡量避免發胖的食物，維持適當的體重。
(3)定期體檢：如果本身有糖尿病或家族有糖尿病史，最好請醫生定期檢查。因為動脈硬化通常發生於未加治療的糖尿病。心電圖的異常及血脂過高症，都應請醫生診治及控制飲食。
(4)運動：如工作環境使身體常處於不活動的狀態時，工作後應有充分的運動，以促進血液循環。



唯一真正作物用荷爾蒙

促進發根及發育，刺激及提早開花。防止落花及落果，防止倒伏。適用於蘋果、梨、桃、蓮霧、荔枝、蕃石榴、葡萄等果樹，蕃茄、南瓜、西瓜及其他各種蔬菜，水稻及其他糧食作物，蘭花、菊花、玫瑰及其他園藝作物。

高產素 98

[說明書函索即寄]

美國綠林化學 榮譽出品
德城行有限公司 總代理
台北市仁愛路二段72-9號2樓~1
電話：(02) 3912062·3935360

洗換常要手帕

攜帶手帕，就像一個人出外要穿衣服一樣，但是攜帶了又髒又臭的手帕，則比不帶更糟。
健康與清潔有密切關係，不清潔就不健康了，換句話說：「要健康就要保持清潔。」手帕，代表一個人的禮貌，手帕不乾淨，如同對人不禮貌一樣。在衆目睽睽之下，把髒手帕現眼，不但使自己難堪，也使別人為你難過。

習慣是養成的，健康人人所欲求，如果連簡單的天天換洗手帕都做不到，還能談健康嗎？其他的更不用說了。為了健康衛生禮貌，請不要用髒手帕。手帕經常換洗，有利無害。(春柳)