

冠狀動脈心臟疾病的預防

文／任宜蓀

在歐美國家，冠狀動脈心臟病的死亡率一直極高，但近10年來，醫藥不斷地進步、民眾生活方式改變，此一疾病的發生率和死亡率已有明顯的下降；可是，反觀國內，由於國人生活水準提高，加上工商社會緊張繁忙，冠狀動脈心臟疾病罹患率卻逐年上升，因此對於這種心臟病，大家不應掉以輕心。

造成冠狀動脈心臟病的真正原因，目前還不清楚，但根據調查研究，此種疾病與抽煙、肥胖、高血壓、血脂肪過高、糖尿病、缺乏運動、家族遺傳、年齡等因素都有關係。

一般心絞痛的典型症狀是胸部有壓迫感及悶痛現象，有時疼痛會延伸到頸部、下顎、喉實、左上臂或上腹及背部，而且常合併氣喘、冒冷汗、臉色蒼白等症狀，但心絞痛發病的時間，往往只有幾分鐘，便會消失。然而，心肌梗塞情形就嚴重多了，患者如胸痛持續時間較長，且越痛越厲害，並伴有冒冷汗、嘔吐、噁心、四肢無力，休息及服用硝化甘油舌下片也無效果，此時應立即送醫治療。

心肌梗塞多半發生在心臟要特別賣力跳動時，所以通常在作激烈運動時，比較容易發病。此外天氣突然變化、吃飽餐後或情緒緊張激動時，也比較容易發生心肌梗塞。

為了預防冠狀動脈心臟病的發生，在日常生活中應注意心臟的保健工作，如少吃高膽固醇及油膩的食物、經常運動、少喝酒、不抽煙、保持良好的生活

習慣等，都是正確的方法。預防勝於治療，如平日能多注意一些不正常的徵兆，及時尋求解決方法，個人的健康就多了一層保障。

老年人，尤其是從未做過健康檢查的鄉居老人，對子女的健康檢查提議常以「反正又沒啥病痛，不要白花錢」來推托時，為人子女的該如何「請」老人家就範呢？

有辦法把90歲的祖母也請去作健康檢查的王先生說，鄉下老年人不願作健檢，一是刻板印象使然，認為上醫院不吉利，一是擔心費用。但街坊鄰居間，如果某人中風了、某人半身不遂、拖了沒多久就走的消息，仍會令他們心驚。顯然他們並不排斥健康檢查這件事，晚輩只需多一點技巧就能成功。

針對上醫院的恐懼，王先生建議不妨從鄉鎮檢驗所著手，如果老闆是認識的更好，可以減少老人家的心理戒備。如果檢查結果不正常時，需換家醫院作更周全的檢查時，晚輩可以假裝批評原來檢驗單位不好，哄他再做一次。費用方面，不妨撒個善意的小謊，表示價錢很便宜，或是由政府提供的免費服務均可。

一般健康檢查主要驗血、驗尿、糞便檢查及X光。老年人可藉健康檢查發現內科疾病如糖尿病、高血壓，這種毛病相當多，多數老人都能坦然面對。當然，能從健檢中發現毛病時，如肺癌、大腸癌、肝癌等，早期治療痊癒率高。👉