

預防冠心病 · 讓您不再心痛

文 | 賴育民醫師 圖片由大林慈濟醫院提供

冠心病是冠狀動脈性心臟病的簡稱，由於飲食與生活習慣的改變，讓冠心病的發病年齡逐漸年輕化。冠心病最可怕的危險性在於患者易在短時間內失去生命，唯有採取良好健康的生活方式，才能遠離冠心病的威脅。

心臟每天不斷地跳動，為血液循環提供主要動力，然而心臟本身亦需要有氧氣及營養不停地供應以維持其活力，這便有賴心臟附近的數條大血管-冠狀動脈內的血液循環正常，假如某些因素出現，影響到冠狀動脈內的血液循環，使氧氣及營養供應不足，心臟的功能就會受損，嚴重危害著人類的健康。

王先生今年 45 歲，是一位修車師傅。在服兵役時染上菸癮，每天要抽 1 包菸，抽了 20 多年。除抽菸外，身體一向相當硬朗，很少生病。9 月某一天下午，王先生工作時突然覺得胸口很緊，好像一塊千斤重的石頭壓在上面。王先生兩手扶著胸口大叫一聲就昏了過去。同事們七手八腳把他送到急診，醫師發現王先生罹患心肌梗塞。經心臟科醫師緊急用心導管在阻塞的地方打血栓溶解劑、並以支架撐開血管，在加護病房住了好幾天才檢回一命。醫師告訴王先生除了左前降枝血管完全塞住造成心肌梗塞，另外兩條冠狀動脈分枝也都有硬化和狹窄的現象。



一. 什麼是冠心病？

冠心病是「冠狀動脈心臟病」的簡稱。我們人體的每一顆細胞都需要血液來供應營養和帶走廢棄物。而心臟就像驅動人體血液流動的馬達，心臟的細胞－心肌需要血管來供應氧氣和養份，血管就像王冠戴在頭上一般，從心臟上方向下包住並灌注心臟，所以叫做「冠狀動脈」，冠狀動脈如果硬化（狹窄或阻塞）生病了，就稱為冠心病。冠心病引起的心臟不適症狀，就是我們習稱的心絞痛。

冠心病分成 3 種，第一種是穩定型的心絞痛，血管漸漸狹窄，慢慢造成長期性缺氧，發生猝死的機會較少。但是如果絞痛時間大於 30 分鐘，就很有可能轉變成不穩定性心絞痛或心肌梗塞（血管完全塞住，心肌缺氧壞死）。不穩定性心絞痛的病人，容易變成心肌梗塞或突然猝死。一旦進展成心肌梗塞，死亡率很高，台灣有 1/5 以上心肌梗塞的病人，在送到醫院之前就已經死亡。也有一部分的人以前不曾有心絞痛，第一次發作就是心肌梗塞。

由於社會的變遷，現代人慣常暴露於壓力、缺乏運動、過度精緻的飲食、吸菸等不良生活習慣，使得冠心病居於十大死因的前三名，是危害國人健康的重大殺手。

二. 為什麼會發生冠心病？

冠心病的根本原因在於脂質沈積在冠狀動脈造成血管粥狀硬化，慢慢造成血管狹窄及阻塞。可能發生冠心病的危險群如下：

(一) 冠心病有遺傳傾向，尤其有親人在 40 歲前就發作冠心病的情形要特別注意。

(二) 現在很常被提到的「代謝症候群」（備註），也是非常重要的危險因子，包括：軀幹型肥胖、高血壓或偏高的血壓、糖尿病或偏高的血糖、高密度脂蛋白（可以把膽固醇從血管壁帶走，是一種好的血脂肪）不足，以及三酸甘油脂（另一種血脂肪）升高。

(三) 吸菸不只會引起肺癌及其他多種癌症，也是引起冠心病的重要危險因子（如同我們故事中的王先生）。男性和更年期後的女性，較容易發生冠心病。此外，A 型人格（好勝、敵意的個性）和缺乏有氧運動，也都和冠心病有關。

三. 如何預防冠心病

冠狀動脈的硬化在早期大都沒有任何症狀，一旦進展到血流不足而發生心絞痛，甚至心血管阻塞而發生心肌梗塞，往往為時已晚，有的人突然失去寶貴生命，或是勉強救回但身體已受到嚴重傷害，健康不再！所以預防冠心病必須從還只有危險因子時就開始著手。

(一) 體重過重的人必須以不傷害身



賴育民醫師經常參加學術研討會，吸收最新的醫療資訊

體的運動及飲食調控方式減重（必要時可向您的家庭醫師諮詢）；有糖尿病、高血壓、高血脂的朋友必須和醫師配合，好好服藥並配合非藥物治療，將慢性病控制在理想的範圍內，避免併發症產生。

（二）吸菸只有百害無一利，癮君子應該努力把菸戒除，為了自己、也為了家人及朋友的健康。多做有氧運動，飲食中完全不要使用氫化油（反式脂肪），減少動物性脂肪、蛋黃、內臟類以及鈉的攝取。

（三）A 型人格的朋友要學習放鬆，看開一點，不要事事在意，對自己的健康是很好的。有些無法改的危險因子，比如很強的家族體質、已有心血管疾病等的朋友，可請醫師定期檢查或開立預防性藥物，以預防冠心病的發生。豐

作者：賴育民醫師。
現職：大林慈濟醫院職業醫學科主任。
專長：家庭醫學、預防醫學、職業衛生保健、婦幼衛生。

備註：

下列 5 項危險因子中，若包含 3 項或以上者，即可診斷為代謝症候群（資料來源：國民健康局，2006）：

1. 腹部肥胖：腰圍：男性 ≥ 90 公分；女性 ≥ 80 公分。
2. 血壓上升：收縮壓 ≥ 130 mm Hg；舒張壓 ≥ 85 mm Hg。
3. 高密度脂蛋白過低：男性 < 40 mg/dl；女性 < 50 mg/dl。
4. 空腹血糖值上升：飯前血糖 ≥ 100 mg/dl。
5. 三酸甘油酯上升：三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dl。

【代售新書】



只買好東西

作者：朱慧芳 定價：280元

台灣第一本優質食材指南，嚴選米麵、蔬果、水產、豬雞鵝鴨蛋極品！

食材達人朱慧芳首次公開自己的私房好食材，從來源選擇、外觀判斷、清洗、烹煮、保存等獨家秘訣都一一分享。

本書更要破除一般人常見的飲食迷思，包括：

- 外食族吃糙米不一定比吃白米健康？
- 深海魚不一定沒有重金屬污染？
- 市場上的溫體肉品不見得最新鮮美味？
- 香氣撲鼻的麵包店真的有好麵包？



豐年社 台北市溫州街14號

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591

郵撥00059300財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）