

心臟病與妳(1)

兩性罹患心臟病的主要差異，女性比男性晚10~15年，專家們認為，女性在更年期前，由於體內產生豐富的雌性激素，使心臟受到保護，因此，到了更年期以後，便男女平等了。

很多婦女對他們丈夫的心臟健康極為關心，為他製備低油飲食，鼓勵他天天散步，甚至提醒他不要忘了服用醫師囑付的阿斯匹靈，以防止心臟病的發生。

但是，你可曾關心過自己的心臟健康？事實上，心血管性疾病（包括心臟病和中風在內）威脅婦女健康的嚴重性，甚於其他任何疾病。在美國，每年因心臟病死亡的52萬人口中，約有24萬7千餘人為婦女（特別在此一提，美國婦女死於乳癌者，每年約4萬零5百人）。

兩性罹患心臟病的主要差異，在於女性比男性晚10~15年，專家們認為，女性在更年期前，由於體內產生豐富的雌性激素，使心臟受到保護，因此，到了更年期以後，便男女平等了。

我們已知有很多方法可以預防男性的心臟病，很多實驗都以男性對象（如預防措施、治療和效果的評估），若干年來，以女性為對象的大規模的研究很少，其中重要的有兩個，一個是麻省的“弗萊明漢心臟研究”，調查男女個案共5千人。另一個則為對哈佛醫學院12萬1千位女護士的健康調查。

依據這些研究的發現和心臟專家學者的忠告，謹將婦女對於如何評估心臟病的危機和保護措施重點分述如下（必須經由合格醫師的協助）。

評估你的危險因子

你已經到了更年期嗎？心臟病很少侵犯年輕的婦女，研究人員相信，更年期以前，女性體內產生的賀爾蒙——尤其是雌性激素，可能是對抗心臟病形成的主因。

當一個女性年輕時，雌性激素可以使她體內的好膽固醇升高，壞膽固醇降低，但是到了45~55歲之間，情況開始改變，幾乎所有心血管疾病危險因子，如血壓、好膽固醇、壞膽固醇等等，都隨著更年期的接近而轉劣。

如係婦科手術（如摘除卵巢）而促使更年期提前來臨，上述危險因子則有增加的趨勢，不過，依據證明，心臟病危險因子並不是所有割除卵巢的年輕婦女都會增加的，大可不必過度擔憂。

你吸菸嗎？或長期與吸菸者相處嗎？

哈佛醫學院的研究員喬安梅遜博士說，更年期前發生心臟病的婦女，50%以上有吸菸的習慣。尤其是吸菸又使用口服避孕藥者，其危險更大。與不吸菸也不服用避孕丸的女性比較起來，他們得心臟病的危險性要高出39倍之多，而得中風的危險性則增加22倍。

醫師說，吸二手菸對心臟的害處，與自己吸菸同樣嚴重。

你有高血壓嗎？

正常血壓的標準是140/90毫米汞柱以下，如果經常超過此讀數，即可診斷為高血壓。

從18~74歲的婦女中，罹患高血壓者約占 $\frac{1}{4}$ ，而更年期後的婦女，幾乎半數都有高血壓。實際上，65歲以後，女性罹患高血壓者，似乎多於男性，其中尤以肥胖病及家族有高血壓病史者居多。理想的血壓，應該是收縮壓120以下（測量時所聽到的第一聲響時之壓力讀數），舒張壓80以下（聲音消失時的讀數）。

你可以藉由運動、減胖、鬆弛緊張心情和用低鹽食等方式來降低血壓，至於嚴重者，則需遵醫囑服藥治療。

你或是你的家屬有成年型糖尿病嗎？

糖尿病會增加男女兩性罹患心臟病的危險性，且以女性為最。根據弗萊明漢研究實驗室主任彼得威爾遜的發現，糖尿病女患者罹患心臟病的危險性，是無糖尿病婦女的3倍，而男性糖尿病人的心臟病危險因子，則為無糖尿病同性的2倍。

糖尿病甚至有削弱年輕女性保護心臟作用的趨勢，所以彼得威爾遜醫師說，一個得了糖尿病的女性，她的心臟病危險因子會變得和男子同樣嚴重。

任何女性，只要她有罹患成年型糖尿病的家屬，她就要特別注意保健工作，包括吃低脂飲食，常運動減胖。因為成年型糖尿病具有遺傳傾向，一旦疏於保健，很容易發病，尤其是要防正發胖。

你的血清膽固醇過高嗎（200以上）？

我們都知道，高膽固醇是引起心臟病的主要危險因子，所以無論男女，都應該保持200毫克（每100cc血液）以下為宜。

降低膽固醇的方法，以食用低脂飲食（尤其是低飽和脂肪）最有效。因為食用飽和脂肪，會使人體膽固醇升高，所以最好按照美國心臟病學會的建議，將脂肪的攝取量限制在總量的30%以下，以策安全。

低脂飲食不僅有助於減少心血管疾病的危險因子，還能減少罹患癌症的危險因子，尤其是結腸癌（非吸菸者主要癌症死亡原因），因此，不管有沒有心臟病的危險因子，任何年齡的婦女都可以食用低脂飲食。

你的高密度蛋白（HDL）太低（55以下）嗎？

HDL又稱為“好膽固醇”，是另一種評估心臟病危險因子的憑證。HDL能防止無用的脂肪堆積在血管壁上，有清理血管的作用，所以人體血液中的HDL越高，保護心臟的作用越大。威爾遜博士指出，女性的平均HDL為每100CC血液中55毫克，男性則為45。根據研究顯示，如果婦女的HDL只有45，她得心臟病的機率便升高，所以最好高於男性，以55為宜，能再高一點當然更好。

你有高三酸甘油酯（250以上）嗎？

三酸甘油酯是存在於人體和血液中的另一種脂肪。

在弗萊明漢研究中，以壓倒性的優勢證明，高血三酸甘油酯對女性心臟病的發作不僅有直接關聯，且比男性嚴重。一般說來，無論男女，三酸甘油酯的正常值應為每100CC血液含85~250毫克，如為250~500，則屬“接近高”的水準了。

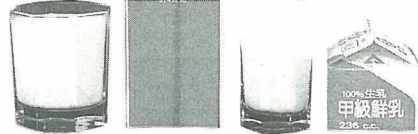
你的體重超過15磅以上嗎？是蘋果型還是梨型？

女性的肥胖症和脂肪分布情形對心臟病的危險性互有關聯。例如哈佛醫學院所作的護士健康檢查中發現，體重超重者，甚至只是輕度肥胖，都會增加心臟病的危險因子。

但是科學家也懷疑那些體重稍高的老年婦女，是否在年輕時就已有罹患心臟病的危險因子了，所以，高齡婦女的健康問題，尚有待進一步探討。不過，多數醫師都贊成，體重的上限以不超過理想體重15磅（約7公斤）為原則。

肥胖者體脂肪的分布有兩種形態：男性型，脂肪多分布在腰、腹部，亦即分布於上半身（蘋果型）；女性型，脂肪分布於臀部及大腿處，亦即偏向下半身（梨型）。

也有研究指出，蘋果型的肥胖婦女，患心臟病的機率高於梨型。因為腰腹部的脂肪為內在性脂肪，圍繞在體內主要器官的四周，脂肪細胞的活性較大，可放出大量的游離脂肪酸到血液中。因此當腹部脂肪愈多時，則會有更多的游離脂肪酸到血液中



，使血脂肪的含量上升。而臀部及大腿部的脂肪則多為外在性的脂肪，即皮下脂肪，多分布於身體較周邊的部位。外在性脂肪的活性較小，進入血液的游離脂肪酸也較少。所以，蘋果型者較易患高血壓。

你愛好活動嗎？

規律的有氧運動（例如每週3次，每次30分鐘的快走），與降低膽固醇、三酸甘油酯、血壓，提升好膽固醇和減輕體重都有關。這些理論在大部分男性中已獲肯定，因此學者們有意對女性心臟病危險因子與運動的關係作進一步探討。

根據匹茲堡大學的學者專家的研究顯示，愛好運動的婦女，罹患冠狀動脈疾病的機率較低，其理由是增加肢體的活動，可以降低血壓和膽固醇，提高好膽固醇，因此，專家認為增加體能活動，可以防止增加體重和減少好膽固醇的下降（此二者皆與更年期有關）。

結論是醫生們都同意，任何年齡層的女性，都

可以從運動中獲得好處，但是在運動前，最好先作一次體格檢查，以策安全。

你的家人有心臟病史嗎？

不論你的性別為何，如果你的雙親中有人在60歲以前即發生心臟病，或甚至因此而死亡，那麼你得心臟病的危險因子也會增加。雙親得病的年齡越低，對你在年輕時得心臟病的危機也越大。

你是否已超過35歲且正在服用避孕藥？

吸菸的婦女使用口服避孕藥，會增加心臟病危險因子，那麼對不吸菸的婦女是否也一樣不利呢？

大多數研究的答案都是肯定的，特別是過了35歲的婦女。不過，近年來新配方的避孕藥中，雌性激素（有保護心臟的作用）的劑量已增至舊藥的2倍，所以專家們估計，其對婦女心臟健康的危害也將減少。

無論如何，美國心臟學會建議，過了35歲的婦女，以選擇其他避孕的方法為宜。

文／林麗媛

每天多喝1杯牛奶

到了更年期的婦女，在飲食上與先前並沒有不同，唯一要注意的就是鈣質的補充，每天最好多喝一杯牛奶。

婦女停經是必然的生理過程，其所引發的身體不適症狀也因人而異。許多婦女到了50歲前後，她們會突然發現過去所沒有的毛病都相繼出現，而且除了身體變化外，情緒也常起伏不定。這種自覺或不自覺的身心變化，在停經前、後表現出症狀不一的“更年期症候群”。

有些婦女可以安然度過這段“尷尬期”，有些婦女則在更年期的過程，因生理、心理及家庭因素，而出現面潮紅、盜汗、失眠、憂鬱、頭痛、耳鳴、腰酸背痛等症狀。

女性到了更年期，因雌性激素驟然減少，骨骼內的鈣會不斷流失。據估計，更年期婦女約有1/5

~1/4出現骨質疏鬆症。骨質疏鬆症所造成的問題，包括身高變矮、駝背及容易腰酸背痛。如果未加以治療，常會進一步造成脊椎壓迫性骨折或軟骨突出，壓迫神經。另外，在較脆弱的部位如腕骨、大腿骨等，也容易發生骨折意外。

所以，到了更年期的婦女，在飲食上與先前並沒有不同，唯一要注意的就是鈣質的補充，每天最好多喝一杯牛奶（240cc或是奶粉4湯匙沖泡）；若不敢喝牛奶，多吃含鈣質豐富的食物如：酸乳酪、乳酪、雞蛋、生蠔、小魚干、蚌類，大骨湯等等。除了補充鈣質以外，要多曬太陽以吸收維生素D，如此才能使補充的鈣質有效的為身體利用。

更年期婦女若能接受渡過此尷尬期，注意飲食上鈣質的補充，經常維持規律的性生活，除了有調解身心壓力外，也能使自己顯得更年輕。 ◆

心臟病與妳

(2)

除了服用雌性激素外，減輕婦女心臟病危機的管道也不少，如戒菸、維持理想體重和正常血壓、膽固醇，並多運動，都是保護心臟的方法。

了解心臟病的危險因子以後，你和你的醫師便容易把防衛措施做得更好。為了做好心臟的保護工作，除了留意前述危險因子以外，還可以考慮採取下列兩項保健措施。

考慮服用阿斯匹林

以往曾有報告，謂40歲以上的男性服用阿斯匹林，可能有防止心臟病的作用，但被實驗者皆為男性。現在，終於有了專門為女性作的調查報告。在第一次大規模且詳細的“護士健康研究”中發現，服用少量阿斯匹林的婦女中，心臟病的危機確有明顯降低的現象。

至於阿斯匹林的服用量，據統計有26%的護士（約2萬3千人）每週至少服用1粒，通常多為治療頭痛等小毛病而服。

專家發現，在每週服1~6粒阿斯匹林的婦女中，心臟病第一次發作的危機約減少30%。

梅遜博士表示，阿斯匹林對於50歲以後的婦女，或帶有其他心血管疾病危險因子（如糖尿病、吸菸或高血壓）的婦女都有益，不過對於更年期的婦女，則沒有能幫助防止心臟病的證明。比較起來，阿斯匹林對帶有其他心臟病危險因子的更年期婦女的幫助最大。但必須由醫師處方始可服用。

總之，這個“護士健康研究”結果不是最後結論，必須要再作實驗，並對經常服用阿斯匹林的婦女作追蹤評估。因為該研究中的護士服用阿斯匹林是偶爾性的，所以如果改為經常服用，則其效果想必會比30%更好。

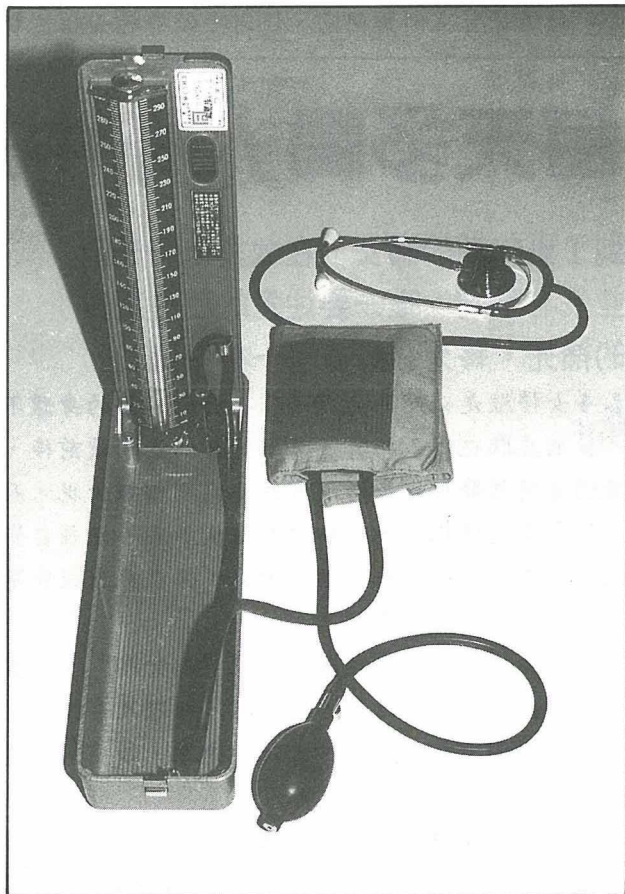
如果你正值更年期，可考慮使用賀爾蒙治療

賀爾蒙的治療，主要用於嚴重血管運動神經系統障礙的病人，也就是有忽冷忽熱、流汗不止現象的才考慮使用。另外，骨質疏鬆者也可以使用。

但是很多醫師認為雌性激素更有救命的作用。例如由南加大所作的一項研究中，發現服用3年雌性激素的婦女，其罹患心臟病和中風的危險因子大部份都戲劇化地降低了。

其他的研究，也都支持雌性激素有保護心臟的作用。在1991年4月出版的“美國醫學雜誌”中，曾有專文報導指出，研究人員在審查21個以研究婦女服用雌性激素為主的調查報告中，發現大多數（16個）研究都顯示，口服雌性激素的婦女的心臟病危險因子有減輕的現象。

至於其理由何在？科學家懷疑，雌性激素有穩定血壓和提升好膽固醇的作用。也有專家認為，雌性激素可以防止脂肪堆積在血管壁上，心臟的健康因此有了保障。



維持正常血壓，保護心臟。

但是你若要嘗試服用雌性激素，事先必須要弄清楚它可能存在副作用。第一，長期服用雌性激素，與子宮癌的發生有關，因此需同時搭配服用低劑量的黃體素（另一種女性激素），以防止子宮癌的發生。但是我們無法確知黃體素會不會因此而削弱了雌性激素對心臟的保護作用。

第二個問題是，雌性激素與乳癌的因果關係越來越明顯了。補充雌性激素的治療本來是不會致癌的，怕的是有些婦女原本有乳癌，但未被發現而服用了該激素，結果便造成癌細胞快速成長的現象。

至於雌性激素引發乳癌的危險程度究竟如何，醫界目前尚無法確知，不過許多由公立衛生機構所作的大規模實驗結果即將於最近幾年內揭曉，其中有一項實驗，專門研究更年期女性與賀爾蒙的關係

，分別對數百位婦女以單項（雌性激素）及（黃體素加雌性激素）二項混合激素作測試，以明瞭其對心臟病危險因子的影響，且讓我們拭目以待罷！

就眼前的情況，大部份研究人員相信，服用雌性激素對大多數更年期婦女而言，其保護心臟的功能將能證明是肯定的。何況，心臟病對女性生命的威脅實在太大了。

贊成使用雌性激素的醫師，都會先考慮病人的個別情況，再謹慎地開處方。如果病人本身患有良性乳房腫瘤、乳癌或親屬有乳癌病史者，則不予處方。

其實，除了服用雌性激素外，減輕婦女心臟病危機的管道也不少，如戒菸、維持理想體重和正常血壓、膽固醇，並多運動，都是保護心臟的方法。

每天曬太陽

5~10分鐘

專家說，每天晒5~10分鐘太陽，可使大部分人獲得足夠的維生素D，且無增加皮膚癌的危險性，真是一舉兩得。

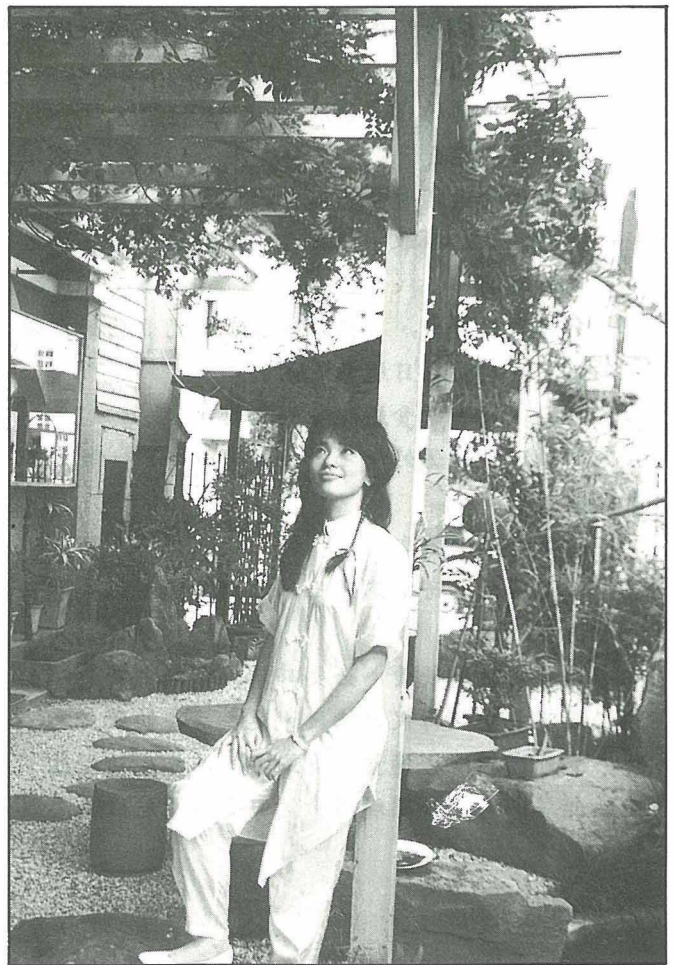
只要少量的陽光，就可以改善你體內即將發生的維生素D缺乏症，同時還可以使鈣質延緩或停止從你的骨骼中流失。

研究人員針對引起更年期婦女骨質疏鬆症的原因，作了一番比較，接受調查研究者為98位更年期婦女，其中甲組為49位血中維生素D含量正常者，其餘49位為維生素D含量較低者，被列為乙組。工作人員給兩組人員吃同樣的飲食（含鈣量相同，維生素D低的食物），所不同的是甲組婦女停留在陽光下的時間似乎比乙組多些——讓他們的皮膚製造額外的維生素D儲存起來，結果由測試脊椎部位的骨質密度斷定，甲組婦女的骨骼顯然健康多了。

維生素D的重要功用，是幫助維持血鈣之正常濃度及骨骼鈣化。除食物中含有維生素D以外，維生素D的先質經紫外線照射後，也會變成維生素D。動物體內各組織中的膽固醇會先轉變成維生素D先質，移入皮膚層，再經日光照射，即轉變成D，這是非食物性的維生素D來源。

專家說，每天晒5~10分鐘太陽，可使大部分人獲得足夠的維生素D，且無增加皮膚病的危險性，真是一舉兩得。

含有維生素D的食品有：魚肝油、肝臟、蛋黃、牛奶等。不常晒太陽或年齡較大的人，應多吃點維生素D。



年輕時候就要把維生素D貯存在皮膚下面。