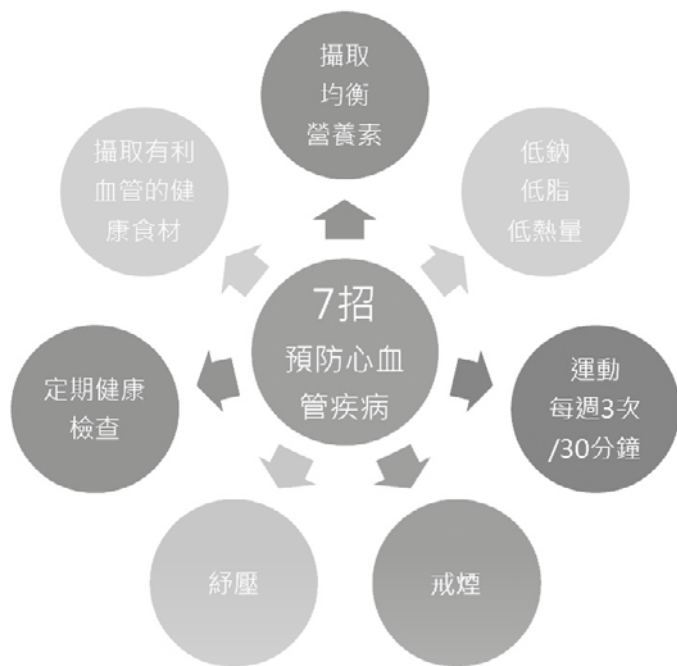




如何養出健康「清淨心」

前一秒看起來還活蹦亂跳的人，

下一秒可能突然倒下，一瞬間的變化令人措手不及……

這即是心肌梗塞的典型表徵，也是心血管疾病生理表現之一。

究竟心血管可能會出現哪些疾病，是否都像心肌梗塞一般，

猶如海嘯無聲無息席捲而至？

其實在掀起狂濤巨浪之前，

心血管的健康都有前兆可循，需要小心的維護及防範！

從日常症狀預知風險

常見心血管疾病的表現

根 據世界衛生組織（World Health Organization）資料顯示，每年死於心血管疾病的人口高達 1,710 萬人死亡，佔全球總死亡人數 31%，以往被視為好發於中、老年人的心血管疾病，隨著現代人生活習慣與飲食西化的改變，患者年齡已逐年下降，在台灣，心臟病是國人第二號殺手，平均每 27 分鐘就有 1 人死於心臟病。

動脈硬化是心臟病起源

心臟就像人體的幫浦，它推動身體循環中血管的血液，讓血液可以攜帶氧氣及養分提供全身器官所需。總是默默辛勤運作的心臟，一旦健康情況出現問題，初期也容易讓人忽略，究竟常見的心血管疾病有哪些？

預防心肌梗塞，必須先預防動脈硬化！新菩提醫院院長暨心臟內科專家徐秀寶醫師表示，心血管疾病是心臟

病與血管疾病的總稱，廣義上可包括造成中風的腦血管病變及周邊動脈阻塞疾病等；而一般通稱的心臟病，則主要是指冠狀動脈心臟病，簡稱冠心病。



■ 徐秀寶醫師

心臟肌肉要維持正常的運作，必須要充分的血液供應，冠狀動脈便是負責心臟肌肉的血液供給，由許多小分支共同組成，像一張網遍布整個心臟肌肉，源源不絕供給心臟氧氣與養分。一旦冠狀動脈發生狹窄或阻塞，造成血液流動不順，會造成心臟肌肉缺氧，此時身體就會出現明顯的胸悶胸痛等不適的症狀，稱為冠狀動脈心臟病。造成冠狀動脈發生狹窄或阻塞的原因，較常見的是動脈硬化脂肪斑

塊形成及推進，導致破裂造成血栓堵塞血管；此外，血管抽筋也會造成堵塞。這個時候，心臟無法從血液中獲得足夠的氧氣及養份，容易引發短暫的胸口不適，稱為心絞痛或狹心症。

但心絞痛的發生，不一定是心血管出現問題，例如在做劇烈運動時，心跳會加速，因此血液量暫時供應不足，也會發生心絞痛現象。其他包括疲勞、情緒波動、寒冷、吃太飽，以及使用某些藥品和毒品等，也都可能引發心絞痛。

胸痛是心臟科常見的症狀，但並非所有的胸痛都是心絞痛。徐秀寶醫師表示，不管是年輕人或老人，都很容易發生胸悶、胸痛的症狀。但胸悶、胸痛不一定是心絞痛，大部分胸痛，都不是非常嚴重，對生命影響都不大，只有少部分有致命的危險，需要立即處置。胸痛所涵蓋的器官其實不只有心臟而已，還有肺臟、肋膜、食道、肌肉、骨骼、神經等。

哪些胸痛有致命危險呢？像心肌梗塞、主動脈瘤破裂、主動脈剝離、氣胸、肺栓塞等等。對於胸

痛的情況，該怎麼處理才好呢？「胸痛不如行動」，先到醫院檢查有無致命的疾病，一旦排除上述嚴重疾病，那就沒關係了。

造成胸痛的各種可能

上述這些重症所造成的胸痛，基本上可以分別如下：如果感覺像是晴天霹靂型的疼痛，突然間就像肉被撕裂一般，這很可能是主動脈剝離造成，這種疼痛常令人難以忍受，常常胸痛合併背痛，且常一路順著往下蔓延，常冒冷汗、坐立難安。這類患者很多根本來不及送醫院就死亡了。而這類病人也很多和高血壓有關係，所以治療血壓對這一類患者預防發作來說是很重要的。

其次是氣胸，在臨床上曾經遇過一位運動型的男性，突然胸痛加呼吸喘急，到院時照 X 光，發現一邊肺都塌了，這類患者緊急處理都能有很好的預後，但就延誤醫治，而造成嚴重傷害。另一種胸痛急症「肺栓塞」，是一種危險疾病，常見於腳腫下肢靜脈血管阻塞患者，這類患者的血塊從腳部深部靜脈跑到肺部造成栓塞，導致肺部循環阻塞。

徐秀寶醫師也表示，一般人常見的胸痛，如果不是上面所提及的狀況，





大都沒有致命危險，不過卻令人坐立難安，如二尖瓣脫垂常合併的胸痛，好發於年輕女性，當生活壓力增加或者嚴重緊張焦慮時，不定時胸悶、胸痛，甚至感覺就快喘不過來，彷彿快到生命終點了，這些症狀通常和自律神經息息相關，而壓力、焦慮和追求完美的個性，又將加重症狀延續，因此可借重抗焦慮藥物治療。

心肌梗塞是心絞痛的進化版

令人聞之色變的心肌梗塞，簡單來說，就是心絞痛的進化版。心絞痛是因為心肌缺氧所產生的疼痛現象，心臟是一個把血液打到全身器官的馬達，而這個馬達本身也需要血液營養補給，補給心臟的血管稱為冠狀動脈，當血管因脂肪累積產生狹窄的時候，心臟得不到氧氣的補給，就常有胸悶、胸痛的症狀。一般家居生活是還可以過得去，血管雖小，但傳輸量

還可以支撐一般日常所需，所以輕度活動根本沒什麼感覺。然而如果做中度以上的運動，就會開始胸悶、胸痛，因為血流明顯不敷心臟所需。

有些人不但胸痛而已，還痛到下顎、手臂，針對這一類患者，醫師常常會處方硝酸甘油舌下含片，這類藥物的作用在鬆弛血管壁，緩解心絞痛之急性症狀，通常1至2分鐘就有效，疼痛時如果舌下含一片無效，約5分鐘後還可以再含一片，如果含了3片都未見效，表示可能心肌梗塞，並不是用含片可以解決得了的問題，應盡速就醫，心臟的12導程心電圖會反應出不正常波型提供醫師判斷，依狀況進行心導管檢查瞭解血管阻塞的情形，疏通或放置血管支架以及早恢復血流維持心臟肌肉之運作，越早處置血管疏通的機率較大，心臟肌肉受損程度才能降低。

心肌梗塞這種突發的嚴重疾病，在你我身邊也許不常發生，但根據衛福部的統計，近年來每年死於心肌梗塞的人多達兩至三萬人。因心肌梗塞不幸喪命的人，據統計都與心血管疾病有關，在發病前都有其他心血管方面的症狀，且年齡不見得都很年長，中壯年人也有可能發生，常見為冠狀動脈心臟病發作的高危險群，若能平時加以預防，可以減少許多悲劇。

心血管疾病的成因與治療

留意警訊做好預防準備

很多人一聽到心肌梗塞，常會說，這個人平常好好的，怎麼一下子就出現問題了呢？但是如果仔細留意，就會發現心血管疾病是會發出警訊的，其中有幾個症狀要特別注意，例如平常走路、爬樓梯或運動時，會出現胸悶的徵狀，尤其運動時胸口會悶、緊、脹、痛，或是喘氣，每次胸痛的時間約 1 - 15 分鐘，一運動就痛，但是休息就會好，這些症狀重複發生，就應該要特別注意。

預防梗塞，保持心血管健康

常把心肌梗塞的發生情況比擬成土石流，新光醫院心臟內科洪惠風主任



■ 新光醫院心臟內科洪惠風主任

擅長用一般人最容易理解的例子來說明，例如血管是公路，公路好不好，和會不會發生土石流，其實是兩回事！

也就是說，一個平常有運動習慣的人，健康情況看似良好，表示血管暢通，但是，心臟病突然發作了，原因是血管內壁斑塊破裂，形成血栓所造成的堵塞。

如果把血管看作是水管的概念，會以為血管阻塞，就像水管一樣塞住不通，

許多人以為血管像是水管，今天塞百分之三十，明天百分之七十，塞到百分之九十之後，快心肌梗塞時，趕快通一通就好了，其實並非如此。心肌梗塞，是起因於俗稱的三高（血壓，血糖，血脂）沒有控管好，使得血管外壁增厚，剛開始是向外面增厚，內



徑改變並不大，所以人沒有感覺，但變嚴重之後，有的人會開始往內擠壓，血管內徑一旦變小，血流就不順暢，稱為狹心症產生心絞痛的症狀。心肌梗塞則不是這樣，是血管壁突然破裂產生血栓，原理就好像土石流崩塌一樣，起因於水土保持做得不好。

因此，如何把血管壁保養好，就好像是做好山林水土保持，才能預防土石崩塌一樣重要，影響血管健康的主要原因，包括血壓、血糖、血脂、遺傳、年齡、抽菸、體重、運動等等，心血管疾病一旦發生，就只能控制而

無法根治，想要擁有健康，預防，絕對是第一步。

換句話說，一旦血管壁變厚就無法回復原狀，但是透過治療與改變飲食生活習慣，還是可以減緩惡化及老化的速度。例如以往總認為喜歡吃油炸食物，會導致高血脂問題，卻忽略了攝取過多糖分和鹽分，容易造成高血壓與高血糖，這些充斥在日常飲食的因子，就會成為造成血管壁變厚的元凶。

治療心血管疾病的方法

隨著醫療專業與儀器設備的進步，早年必須在外科才能做的心臟疾病手術，近年則以心導管冠狀動脈介入性治療，傷口小，復原時間短，治療成效顯著；進行心導管介入性治療，除了需要專業醫療人員，更少不了先進的儀器設備，如心導管血管攝影機等，藉由儀器設備的協助，有效提高醫師判讀各種病理情況的準確性，從而提高手術成功率。

一般而言，急性心肌梗塞的患者，會先以打通患者血管為原則，當心臟內科無法處理，或是病灶更適合以外科治療時，就會由心臟外科接手；洪惠風主任表示，心導管手術包括有

兩個層面，一是檢查。因為在照 X 光的時候照不到心臟的血管，所以要在裡面打入顯影劑，用來做檢查血管內部的樣子。一旦檢查之後發現血管堵塞，就會有幾種不同的處理方式，例如裝上支架，把血管撐開來，這即是治療。

洪惠風主任以公路塞車為例指出，倘若血管堵塞的情況太嚴重，就只好另開一條替代道路，這就是心臟外科做繞道手術，做法是從患者身體的其他部位取一段替代血管，再將移植血管的一頭接到主動脈，另一端接到阻塞位置以下的冠狀動脈。

主動脈瘤也是最常被忽視的疾病，一旦發生破裂，致死率非常高，動脈瘤可能發生在主動脈的任何部位，尤其是腹部與胸部的血管，但因為沒有任何症狀，通常必須等到動脈瘤大到

壓迫附近器官，或發生剝離性動脈瘤時，才會出現胸部、背部或腹部劇烈的撕裂痛，或下肢冰冷和麻木等症狀。治療方式包括定期追蹤及外科手術，必須視動脈瘤大小及位置決定。

治療心血管疾病，首先必須預防血管內壁破裂，引起血小板的凝集阻塞，經由小劑量阿斯匹靈，有抑制血小板的作用，進而達到預防心肌梗塞的效果。至於內皮系統及脂肪斑塊的穩定，也有很多藥物和研究陸續發表和推出，如降血脂藥品等，對於脂肪斑塊穩定就有相當程度的幫助，對於預防心肌梗塞也占有一席之地。至於是否作了心導管、也放了支架，就不用吃藥了呢？預防勝於治療，是為了防止下次的梗塞，定期追蹤及服用抗凝血藥物仍然是必須的！



心臟保健第一步 良好作息與飲食

救心七行動，保護心臟有方法

 害心臟健康的危險因子，其實都能藉由良好的生活習慣加以預防，國民健康署提出救心 7 行動，包括「拒菸」、「挑食」、「多動」、「控三高」（高血壓、高血糖、高血脂）及「健檢」，為國民的心臟健康展開保衛行動。

注意氣候，太熱太冷都容易發作

心血管疾病並非突如其來，平時稍稍留意，就會發現有許多相關症狀，甚至在危急時刻獲得適當處置，從而避免悲劇發生，具備護理及呼吸治療專業的僧伽醫護基金會劉護理師，對此就有深刻體驗！

2012 年冬天，身體一向硬朗的公公，每天都能爬四層樓梯上下自家住宅，有一天突然出不了門，直喊好累，當時是冬天，老人家出現咳嗽症狀，且背痛、失眠，由於他有三十年以上菸癮，持續每天半包菸的習慣，

讓家人直覺應該是重感冒引發的呼吸道疾病，原本從事多年醫療臨床資歷的劉護理師也都如此認定，趕忙幫他掛了醫院的胸腔科。

老人家因肩痛及胸悶，讓醫師在評估下做了 12 導程的心電圖檢查，這一檢查可不得了，立即被轉給心臟內科專科醫師並住進內科加護病房，緊急做了心導管檢查後；發現有三條血管堵塞，除了原注射的抗凝血的藥物之外，也在堵塞最嚴重的一條血管中放置了血管支架。這一年冬天，全家人陪著老人在醫院渡過平安的農曆新年，爾後住院一個禮拜後出院，復原情況良好，四年來定期回醫院檢查，並持續吃抗凝血藥物，直至目前沒有類似的情況發生。

從以上的實例可得知，心肌梗塞的初期症狀，很容易被誤判為其他疾病引起，鮮少人會聯想到心血管方面的問題，尤其發生在冬季，有時連患者都會以為是感冒症狀。



■ 長庚大學中醫系游智勝教授

這些症狀，別以為只是感冒

長庚大學中醫系教授游智勝表示，心血管疾病的前兆包括以下症狀，若有出現任何一項必須特別當心。1. 心悸：患者自我感覺心臟跳動快速、不整或搏動有力，檢查時則有心跳頻率過快、過緩或不齊的現象。但若僅是偶爾出現這種現象，可以不用特別理會。2. 呼吸困難：患者感覺呼吸費力，檢查時出現呼吸次數增多，動作快而幅度加大的徵兆。3. 紫紺：黏膜和皮膚呈現青紫色。4. 眩暈：患者自覺周圍景物或自身在旋轉及搖晃，發作時常伴有平衡失調、站立不穩及噁心、嘔吐、面色蒼白、出汗、心動過緩、血壓下降等症狀。5. 暈厥：是由於一時性的腦缺血、缺氧所致，在發生意識喪失前常伴隨著面色蒼白、噁心、嘔吐、頭暈、出汗等現象。6. 疲勞：是各種心臟病常有的症狀，當心臟病使血液循環不暢，新陳代謝的廢物即

可積聚在組織內，刺激神經末梢，令人產生疲勞感。以上，都可能是心血管疾病的前兆。

在生活作息方面，則包括溫和而持久的運動、持豁達樂觀的性情，此外是順應四時氣候的變化。游智勝教授建議，在飲食方面，則要三多三少：多吃蔬果、多吃全穀類與多攝取大豆蛋白質；少飽和脂肪、少熱量、少鹽。多運動：每天進行 30 分鐘的有氧運動，如游泳、慢跑、快走、騎腳踏車等，可常保心血管健康。

除此之外，學習放鬆；壓力會增加腎上腺素的分泌，使血壓升高，也會活化血小板凝集，形成血栓，促使心血管疾病發作。因此平時應學習緩和情緒，以輕鬆的心態面對壓力，並且





經常保持開朗的心情。水分不足會增加血液黏度，提高血管栓塞的機會，因此適時補充足夠的水分也很重要。

飲食有節制，血管保健康

心血管疾病的保健方法，不論中、西醫都強調：一、調攝精神，恬淡虛無。二、起居有常，寒溫適宜。三、鍛鍊形體，有勞有逸。四、飲食調養：

1. 食辛溫、苦溫之品
2. 飲食有節
3. 粗茶淡飯。

此外，游智勝教授建議可利用食物保健、預防心血管疾病，例如老玉米可預防高血壓和動脈硬化、蕎麥、燕麥可降血壓、降血脂、降血糖。黑木耳清血，綠茶可抗癌。蕃茄可消除自

由基等體內廢物，保護血管彈性，有預防血栓形成的作用。蘋果所含營養成分，可促使體內脂肪分解，對延遲和預防動脈硬化有明顯作用。海帶中含有豐富的岩藻多糖、昆布素，能防止血栓並降膽固醇、脂蛋白，抑制動脈硬化。茄子含豐富的維生素P，有軟化血管的作用，能保護心血管、降血壓。

挑選低鈉飲食（有助控制血壓）、選好油（拒反式脂肪酸、少動物脂肪，選天然植物油）、多蔬果、堅果、糙米類食物。每天運動 15 分鐘開始，逐漸延長運動時間，快走、慢跑、腳踏車等，多動多流汗，對身體健康益處多多。有三高問題，則更應積極採行健康的生活型態，如需用藥，應遵照醫師處方正確用藥及定期回診追蹤。

其次是定期健康檢查，善加利用國民健康署提供 40 到 64 歲民眾每 3 年一次，65 歲以上民眾每年 1 次的免費成人預防保健服務，服務內容包括 BMI、腰圍、血壓、血糖、血脂等心臟病重要危險因子的檢查，以及早發現身體異常，才能及早調整不良生活習慣及控制三高等危險因子，遠離疾病威脅。總之，改變日常生活中的一些習慣，並搭配食物保健，盡量降低造成心血管疾病的因子，讓健康樂活伴隨一輩子。