

心血管疾病預防保健

中風、心臟病、高血壓等心血管疾病，一向在國人死亡排行上名列前茅；每逢寒冬，氣溫驟降，因氣候變化差異大，加上血管驟然收縮或舒張容易導致心腦血管疾病發作與復發，更是心血管疾病發病的季節，所以習慣於晨間運動的中老年人，更是特別需要注意保暖。

近幾年歐美大規模流行病學及前瞻性臨床研究發現：血中總膽固醇值每升高20mg/dl，則冠狀動脈心臟病罹患率增加17%，可見體內膽固醇及三酸甘油酯值高者，即為心血管疾病高危險群。

動脈粥狀硬化症究竟是怎麼引發的？

動脈硬化是健康亮起紅燈的徵兆

由於天氣變冷，血壓容易上升，心肌梗塞與腦中風等病患會增加，這些病症的基本原因就是動脈硬化症。動脈硬化是指動脈壁變得脆弱，血管中膽固醇堆積(粥狀斑塊)，管道狹窄，血流不順的狀態。動脈失去彈性變硬，會因為急遽血壓上升等原因破裂>...而造成腦出血與蜘蛛膜下出血。慢性高血壓等是致病主要原因。還有，血管變細後血栓(血液凝固硬塊)等塞住血管會造成腦梗塞。這些病症總稱為腦中風。此外，心臟冠狀動脈阻塞，血流中止造成心肌壞死的病症為心肌梗塞。提到動脈硬化，顧名思義，一定會想像是動脈呈現變硬狀態。當然腦出血等病症，主要也是由動脈硬化所引起的。

我們身體中含有膽固醇。膽固醇為構成細胞膜與各種賀爾蒙等的材料，為不可或缺的物質。由肝臟運送到末梢細胞的膽固醇稱為LDL(低密度脂蛋白)，可回收多餘的膽固醇到肝臟者稱為HDL(高密度脂蛋白)。

LDL會進入血管內皮，一旦被氧化而變性。體內之巨噬細胞便會吞掉變性的LDL，變成泡沫細胞，而囤積於血管壁。然後，逐漸累積形成膽固醇硬塊，使血管變得狹窄，這就成為粥狀動脈硬化。

麻煩的是，粥狀硬化要等血管內部3/4以上被阻塞住後才會出現症狀。在此之前不會有自覺症狀，也就是說，許多的心血管疾病是在不知不覺之中惡化而發生的。

恐怖血流障礙的紅燈

促使動脈硬化的主要原因有高血壓、高血脂症、糖尿病、內臟型肥胖等。這些疾病雖然有些是遺傳性因素，不過大都與生活習慣有很密切的關聯性。

專家建議

1、深海魚油：深海魚類中所富含的Omega-3脂肪酸，包括DHA、EPA等可以降低血液中過高的三酸甘油酯並阻止血液凝結、減少血管收縮，對心臟血管有正面的助益。

2、綠茶：綠茶中所富含的綠茶素，尤其是EGCG不但可以降低血液中過高的膽固醇，還是一強力的抗氧化營養素，因此可幫助捕捉體內的自由基及減少壓力的作用。但是一般綠茶中還含有一些不利於人體的物質，如咖啡因等，因此可選擇市面上經特殊技術純化抽提的高濃度綠茶素來補充服用。

3、維生素B群：冬天期間，人體為維持體溫，熱量的消耗自然增加，維生素B群的補充是非常重要的。包括維生素類營養素中之B1、B2、B6、B12和葉酸，菸鹼酸等，可以維護神經系統的穩定，維持能量的正常代謝，有助於對抗壓力及預防過勞。因此建議可以多攝取全麥麵包、糙米或胚芽米等，或服用維生素B群的補充劑。

六大招，預防心血管疾病

除了掌握第一手病徵外，改變生活習慣可是預防心血管疾病的關鍵。向來飽受心血管疾病頭號死因困擾的美國，近年來因為預防有道，罹患率已經比過去降低了10%，死亡率更減少了28%。至於該如何著手？營養學專家的建議：

1.三多三少的飲食原則

三多：多食蔬果、全穀類、多食深海魚肉、多大豆蛋白質

三少：少飽和脂肪、少熱量、少鹽

2.多運動

美國的疾病控制及預防中心(CDC)建議，只要每天進行30分鐘的有氧運動(游泳、慢跑、快走、騎腳踏車...)，就可以常保心血管健康。

3.戒煙

美國心臟協會統計，戒煙能減少50%的心血管死亡率，而戒煙後三年，罹病率就和從未抽煙者相當。

4.自我放鬆、避免壓力

研究顯示：壓力會增加腎上腺素的分泌、升高血壓，也會活化血小板凝集，形成血栓，促使心血管疾病發作。因此，平時應學習緩和自己的情緒、輕鬆面對壓力、經常保持開朗的心情、常說笑話並具有幽默感。

5.定期健康檢查

40歲以上者每年應定期檢查，隨時監測自己的健康狀況。而罹患高血壓等慢性疾病的患者，至少應每個月追蹤檢查一次，以瞭解病情是否控制良好。

6.多攝取有利於心血管的健康食材

深海魚油、綠茶素、銀杏、納豆、紅麴及Q10等都是很好的健康食材，提供給各位參考。

不良的飲食及生活習慣都會增加心血管疾病的發生率，趕快檢視一下，您是否為心血管危險群的候選人？

1. **家族遺傳史**：家族成員中若有心血管疾病的相關病史，那罹患心血管疾病的機率就會比一般人高。
2. **肥胖**：肥胖是引發心血管疾病的危險因子之一，因肥胖者的血脂肪及血膽固醇通常偏高，易引起高血壓、冠狀動脈硬化及心臟病等疾病的發生率。
3. **潛在疾病**：具有高血糖(空腹血糖值 $\geq 110\text{mg/dL}$)、高血脂(三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dL}$)及高血壓(收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ ，舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$)的三高族是心血管疾病發生的高危險群，此外，糖尿病、痛風及腎臟病等也會提高心血管疾病的風險。
4. **不良生活習慣者**：長期應酬熬夜、喝酒、抽煙、缺乏運動及飲食大魚大肉者也是使心血管疾病大幅提高的原因。

什麼是高血壓？

「血壓」是從心臟送出的血液擠壓動脈壁的力量，就是血管承受的壓力。以國際標準看，只要是在收縮壓 140mmHg /舒張壓 90mmHg 以上者，就是高血壓；而不到 $120/80\text{mmHg}$ 的則屬正常，或稱最適血壓。當一般人出現慢性且持續血壓高的情形，就會被診斷為高血壓。高血壓十分危險，因其會成為動脈硬化、腦中風、心臟病等疾病的誘因。當血壓高時，血管壁會因承受高壓力而容易受傷，並形成動脈硬化。且不健康的血管承受高壓時易造成破裂，若是腦內血管則會變成腦出血。

症狀

高血壓分成二個類型

- 1、**本態性高血壓**(Essential hypertension)亦稱原發性(primary)或不明性(idiopathic)高血壓，約佔所有高血壓病患的90%，其真實病因尚不知道。
- 2、**續發性高血壓**(Secondary hypertension)是其他心臟血管系統、腎臟、腎上腺或神經系統疾病所造成的。

當血壓高、但處於安定狀態下時，一般不會出現自覺症狀；但當血壓急速上升，並維持在高血壓狀態時，會有頭痛、頭暈、心悸、呼吸困難、耳鳴及手腳發麻等症狀。放任高血壓的狀態不管會很危險，平常就應掌握血壓，太高時應努力讓血壓恢復正常。

好發族群

常見於肥胖者、壓力大，常交際應酬者、愛抽煙者、高鹽飲食者及酗酒者。

預防

1. 飲食調養

(1)、控制體重

體重過重，尤其是軀幹或腹部肥胖和高血壓、血脂異常、糖尿病和心臟病有高度的相關性。不論輕度或嚴重高血壓患者，減重都是治療高血壓的有效方法。

(2)、限鈉

對於高血壓者而言，高氯化鈉飲食，就當其並未加重血壓的上升，也會導致死亡率增高。限制飲食中的鈉攝取量，確實有益於高血壓的控制。若控制鈉攝取量在1.5~2.5公克/天（或4~6公克的鹽），將可降低高血壓藥物的需要量。天然食物本身即含有相當的鈉量，其中以動物食品含量較高，尤其是內臟和貝殼類。植物性食品，如蔬菜、水果、穀類等的鈉含量則普遍較低。高血壓患者的限鈉飲食原則在於避免攝取高鹽飲食，避免攝取含鈉量高的食物，以及漸近的減少烹煮調用鹽量，將可達到控制鹽份攝取的目標。

(3)、鉀、鎂、鈣的補充

鈣、鉀、鎂對於高血壓是有益的，一般建議只要能達到每日飲食建議量(RDA)即可，或可由蔬菜、水果中增加這些礦物質的攝取量。

a、鉀

高鉀飲食具有對抗高血壓發生的保護作用，而缺乏鉀離子則會使血壓上升。每餐吃一碗蔬菜及1~2份水果，是增加鉀攝取的良好方式。市售以鉀取代鈉之代鹽或半鹽亦可適量使用。

b、鈣

對於某些高血壓患者，增加鈣攝取量可以降低血壓。每天喝二杯低脂牛奶，或多選用豆類及其製品、吻仔魚等是增加鈣攝取的良好方式，而金針、黑芝麻、白芝麻、髮菜、海藻、紫菜、小魚干等亦為高鈣食物。

(4)、高纖飲食

飲食中含高纖維的人其血壓較低纖維者為低，素食者之血壓亦較低。

(5)、魚油的補充

魚油內的EPA及DHA能有效降低血膽固醇，藉以預防血壓的上升，平時多吃魚或適時的補充EPA及DHA，能幫助血壓的控制

(6)、紅麴抽出物的補充

紅麴抽出物對於高血壓的控制已漸受到重視，市售紅麴保健食品有些亦取得保健食品字號，足見紅麴對於血壓的穩定是被肯定的，平時除了飲食控制外，尚可補充紅麴抽出物來幫助血壓的控制。

治療

1、高血壓藥物療法

(1)、血管擴張劑：交感神經阻斷劑（ α -blockers, β -blockers）

(2)、ACE抑制劑Captopril、Enalapril

(3)、鈣管阻斷劑

(4)、體液排空：利尿劑Furosemide、Indapamide

2、腦、末梢循環障礙藥物療法

(1)、恢復缺血病灶之血流再分佈：末梢血管擴張劑

(2)、改善氧氣利用效率：腦代謝改善劑，如Piracetam、Dihydroergotoxine

(3)、防止血栓形成：抗血小板劑

(4)、輔助性末梢循環改善劑：EPA、Vitamin E