

# 一年四季~慎防心腦血管疾病

文/急診醫學部 陳永福 醫師

隨著時代的演進，更好的生活環境、更多樣化的餐飲結構、更先進的醫療技術、愈加緊湊的生活步調，都使許多重大疾病發生的時間往前推移，其中，心腦血管疾病最致命也最容易被人們輕忽。

中風與心臟病對生命與生活品質的危害是難以估量的，相信大部分的民眾都知道，而中風與心臟病都屬於心腦血管疾病嚴重惡化的結果。雖然過往心腦血管疾病在冬天比較容易發作，但優渥的飲食條件造成血脂堆積，再加上運動量匱乏，使心腦血管疾病急性發作的風險較過去大為提高，所以對心腦血管疾病的防範不論何時都不能輕忽。

高血壓既是常見的心血管疾病，也是其他心腦血管疾病的幕後黑手，主要的成因為攝取過多的高脂肪食物，又沒有足夠的運動將過多的脂肪代謝掉，形成高血脂，脂肪堆積在血管中，血液就要以更高的壓力通過縮窄的血管。而為了輸出更高的壓力，心臟就要以更高的頻度與強度工作，產生心絞痛、心肌梗塞、心臟衰竭等心臟疾病的風險也隨之增加。

長期的高血壓與高血脂容易引起血管硬化、狹窄甚至堵塞，硬化的血管自然無法承受高壓力的衝擊。腦部是血流供應最豐富的

區域，有許多大小血管穿行，若堵塞發生在腦部則為腦梗塞，若硬化的血管在腦部破裂則稱為腦溢血，腦梗塞與腦溢血合併稱為腦中風。若堵塞或狹窄發生在心臟血管，輕則心絞痛(血管尚未完全堵塞)，重則導致心肌梗塞。

一般來說，寒冷的天氣造成周圍血管收縮，以避免體溫散失，尤其清晨起床時因為溫度的變化較大，更易引起血管收縮；飲食口味偏鹹、偏辣，食物中脂肪量增加，運動量與水分的攝取卻較春、夏季不變或減少，無形中加重血管負擔；原有的呼吸系統疾病容易加重等，都是冬天心腦血管疾病容易發作的原因。

雖然在溫暖的時節，活動量較多與氣溫較高使心腦血管疾病急性發作的風險稍有下降，但因為溫暖的日子人們的活動會更加緊湊，精神也就更緊張，更容易與其他人產生摩擦，情緒的劇烈起伏，會使人體的血管收縮造成血壓急遽升高，造成心腦血管疾病發作的風險。

忙碌的日常生活使人們疏忽了身體健康，高血壓、高血脂是容易發現也比較能早期控制的症狀；不要忽視身體發生的警訊，有肥胖、高血脂、糖尿病、高血壓病史或有

抽菸、生活作息不正常、老年人、家族中有心血管病史的族群更要注意自己的健康。

常見的腦中風症狀為：1.一側的肢體麻木、感覺異常、嘴歪眼斜。2.突然劇烈的暈眩、頭痛。3.平衡與行走困難、吞嚥困難。4.講不出話或理解能力喪失。5.視覺或視野缺損模糊。如果出現這些述症狀須盡速送醫，疾病發作三小時內是治療的黃金期，越早就醫則越有機會爭取到好的療效。

常見的心臟病症狀為：1.胸悶、胸痛。2.心悸。3.呼吸困難。4.咳嗽、咳血。當心臟病症狀經舌下含服硝酸甘油、短暫休息後無法獲得緩解，則須盡速就醫，把握治療的

黃金期可以將疾病的傷害降到最低。若發生心跳停止、意識喪失，則須盡速求助119消防救護車，此外現今在重要機構如機場、車站等公共場所多配有半自動心臟電擊器(AED)，也可加以利用來搶救生命。

心腦血管疾病是現代人常發生的疾病，雖然急性期病較為突然，但多數人在疾病發生前身體已經發出警訊或長期處在不良生活習慣中。因此，日常多注意保養身體，定期健康檢查，多注意天氣的變化以增減衣服，多點運動；少吃重鹹、重油食物，少抽根菸，少生氣放寬心，才能保持身體健康，遠離心腦血管疾病。

### 預防心腦血管疾病的要領

1.隨時注意保暖	尤其在深夜清晨與運動流汗後。
2.注意飲食的攝取	以清淡為原則，多喝溫開水，減少高糖、高鹽、高脂肪食物的比例。
3.放鬆心情	不要讓自己處在精神緊繃的狀態下，凡事先退一步想一想，不要過於激動或生氣。
4.規律的適度運動	快走或輕度訓練較為適合，若出汗量較大，請別忘了注意身體保暖。
5.戒菸、減少飲酒	香菸的成分會加速血管硬化，飲酒過量會使心跳加快、血壓升高。
6.隨時注意血壓	維持在135/85mmHg以下最為理想，若有高血壓的症狀請就醫控制，每年定期健康檢查，注意身體各項指標的變化。
7.過往已有心腦血管疾病、呼吸系統疾病的患者	須持續治療，按時服藥，若發現病情有變化或藥物控制效果不佳，請及時就醫。