

年節期間，心血管疾病保健之道

[發表醫師] : 劉如濟 醫師(心臟內科)

[發布日期] : 2008/1/28

腦血管疾病和心血管疾病占國人十大死亡原因的第二位及第三位。而每年一、二月年節期間是此類病患急性臨床事件，如中風、心肌梗塞好發的時節。無論是腦血管或心血管疾病，大多與動脈粥狀硬化有關，根據衛生署統計每天約有一百人因動脈硬化相關疾病死亡。而動脈硬化的主要危險因子為：高血壓、血脂異常、糖尿病、吸菸等，若能平時注意這些危險因子的控制，便能有效降低中風、心肌梗塞的發生。

高血壓：根據世界衛生組織及 JNC VII 的報告，高血壓的定義是收縮壓超過 140 毫米汞柱或舒張壓超過 90 毫米汞柱。然而許多研究顯示，血壓事實上從 115/75 毫米汞柱以上，就與心血管疾病的危險性有一定關連。所以 JNC VII 報告把收縮壓 120 到 139 毫米汞柱，或舒張壓 80 到 89 毫米汞柱的數值定義為「高血壓前期」。此類病人已必需注意血壓的調控，並改變生活型態。而年節期間，因天氣氣溫變化、熬夜或飲食沒有節制，常導致血壓升高。在這一段期間務必生活規律，飲食清淡（減少鹽份攝取），情緒穩定，並經常測量血壓，按時服藥。血壓基本要控制在 140/90 毫米汞柱以下，而有糖尿病或慢性腎病的人，血壓最好要控制在 130/80 毫米汞柱已下。如有血壓偏高，血壓不穩及合併身體不適，需儘速就醫。

血脂異常：血脂異常是全世界第五位導致死亡的重要危險因子，全世界每年約有 12% 的死亡與血脂有關。而壞的膽固醇偏高(低密度脂蛋白 LDL-C ≥ 130 mg/dL)或好的膽固醇偏低(高密度脂蛋白 HDL-C < 40 mg/dL) 都是獨立的心血管疾病危險因子。三酸甘油酯偏高(TG ≥ 150 mg/dL)與動脈硬化關連雖沒有像膽固醇這麼強，但也是一項危險因子。尤其三酸甘油酯容易受到短期飲食上的影響，所以過年期間大魚大肉、高熱量、高油脂的食物應減少攝取，尤其過去有心血管疾病病史的人低密度脂蛋白 LDL-C 應控制在 100mg/dL 以下，而沒有心血管疾病病史但有兩個以上危險因子， LDL-C 至少控制在 130mg/dL 以下。而三酸甘油酯應控制在 150mg/dL 以下。

年節期間，各大醫院都有部份倍診或減診的情形。有慢性心血管疾病的病患，應注意藥物的數量且飲食上要少油、少鹽、少熱量。生活上應不要熬夜、過勞。並注意血壓、血糖及血脂的數值。如有任何不適，如胸痛、胸悶、呼吸困難、言語不順、肢體無力，應立即就醫。台北醫學大學萬芳醫學中心及附設醫院心臟科過年期間仍提供 24 小時心臟科醫師待命及緊急心導管治療服務。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。