

對國人健康的威脅

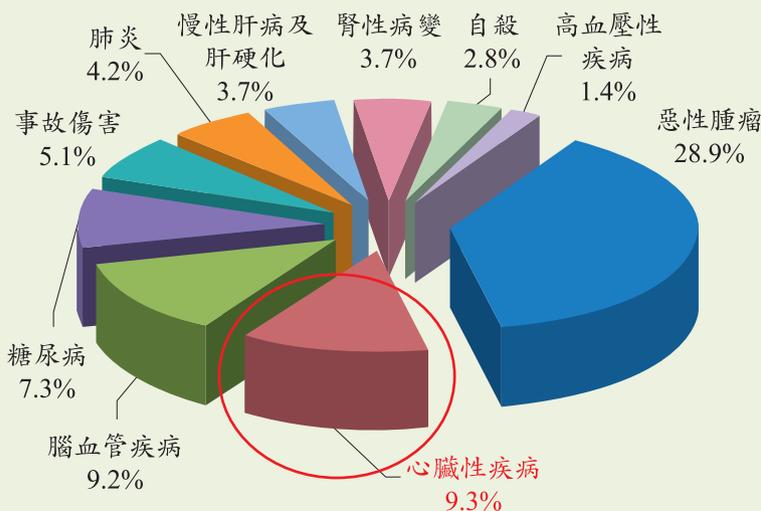
心血管疾病

文／心臟內科 研究醫師 盧炯睿

心臟是一個中空的肌肉器官，大約是一個人的拳頭大小，是人體中最強而有力的肌肉組織。心臟是人體動力的泉源，永不疲勞的每天每分每秒跳動著，透過循環系統供應足量的血液給四肢與臟器，使人體能正常活動。一旦心臟出了問題，隨之而來的是對生命健康的直接威脅。

心臟病常常是無預警的、突發性的，最可怕的莫過於心臟病發猝死。心臟疾病是已開發國家最重要的死亡原因之一，國人在飲食西化，以及工作壓力急劇加大之後，心臟疾病的發生率也隨之增加。

長期以來，它一直是國人健康的勁敵，從民國82年行政院衛生署有統計資料開始，就位居國人十大死因的第四位。87年上升到第三位，96年已超越腦血管疾病，成為國人（不論男性、女性）第二大死因。根據衛生署統計，全國至少有145萬名心臟病患，65歲以上老人每5人就有1人罹患心臟病。心臟病近年來也有年輕化的趨勢，對國人健康的威脅日益加重。



97年國人十大死因統計
(資料來源：行政院衛生署)

心臟病的家族浩繁

心臟病，一般是指心臟或心血管系統的結構或功能失常而引起的健康問題。其種類繁多，可大致分為先天性及後天性，也可再區分為心臟構造功能和心臟跳動功能兩大類，前者常見的有高血壓心臟病、缺血性心臟病、瓣膜性心臟病、風濕性心臟病、心衰竭、心肌病變、心肌發炎等等，後者則為各種心律不整性心臟病。以下介紹幾種最常見的心臟病：

● 高血壓性心臟病：蟄伏的無聲殺手

高血壓若持續長期不降，會使心臟的負荷增加，引起心臟病。早期臨床表現多不典型，病人無明顯自覺症狀或僅有輕度不適，如心悸、頭痛等。由於血壓升高，使得左心室負荷及左心室承受的壓力增加，心臟會日漸肥厚以做結構上的調整，才能產生足夠的力量來維持收縮功能。左心室肥厚最會損害心臟的舒張功能，最後連收縮功能亦受損變差，將出現明顯的鬱血性心衰竭症狀，如呼吸喘促、胸悶、心悸、雙腳水腫等。

● 缺血性心臟病：致命的隱形殺手

心臟的養分及氧氣是藉由左右冠狀動脈所供給，當心臟表面的冠狀動脈發生粥狀動脈硬化，使得冠狀動脈狹窄，血流量減少，心肌得到的氧氣和葡萄糖養分減少，心肌細胞就會發生缺氧甚至壞死，稱之為「缺血性心臟病」或「冠狀動脈心臟病」。其中最危急、最致命的情況當屬急性心肌梗塞。胸痛為心肌梗塞最常出現的症狀，通常在前胸中央、胸骨後方，病人會感到難以忍受的擠壓或壓迫感。與心絞痛不同的是，此種胸痛較

嚴重，持續時間較久，且對硝化甘油舌下含片反應不佳。遇到這種情況要火速就醫，以免耽誤搶救的黃金時期。

● 瓣膜性疾病

因感染、風濕性心臟病、先天性心臟病或後天性心臟病如高血壓心臟病，缺血性心臟病，肺心臟病等，造成心臟瓣膜病變（狹窄或閉鎖不全）及心臟功能異常。

● 心臟衰竭

心臟衰竭是因為心臟機能暫時性或永久性下降，無法提供足夠的血液輸出量，滿足身體各部分組織的需求。造成心臟衰竭的原因很多，包括冠狀動脈疾病、高血壓心臟病、瓣膜性心臟病、心肌病變、心律不整、感染、先天性心臟病、代謝問題、毒性物質及原因不明等。其中，最常見的原因還是高血壓性心臟病。

及早建立健康「心」生活

一般來說，造成心臟病的原因很多，主要的危險因子包括高血壓、高血糖、高膽固醇，抽菸、肥胖、酗酒、家族史、壓力和缺乏運動等。臨床上引起的症狀可分為6大類：胸痛、呼吸困難、心悸、水腫、發紺以及頭暈或昏厥。

面對心臟病這種隱形的可怕殺手，如何善加預防，遠比發病後的治療更為重要。做好平日的預防保健，維持健康的生活飲食型態、持續規律的運動、將危險因子控制妥當，不要輕忽身體的警訊，一有症狀及早就醫，才能建立健康「心」生活，遠離心臟病的威脅。⊕（本文由張坤正主任校閱）