

護心大法 盡在生活

文／家庭醫學科 醫師 鄭高奇

心血管疾病與許多慢性病的關係密切，它會使血管硬化而造成器官的損傷，引發腦血管障礙症、冠狀動脈病、心臟病、腎臟病、大動脈血管疾患等。心血管疾病好發於中年以後，發生率會隨年齡上升而增加，它既是成人殘廢及死亡的主要病因之一，如何防治，現代人必須重視。

防治心血管疾病可分為藥物治療（詳述於其他文章）及非藥物治療兩大部分，以下介紹非藥物治療的重點：

1

調整生活習慣

心血管疾病深受生活習慣影響，所以

- (1) 作息要規律：規律的作息是健康管理的基本工作。
- (2) 消除壓力：利用平日的運動與假日的休閒活動來消除壓力。

2

運動

心臟是肌肉組成的，和其他肌肉一樣，它們也要保持活力，這就是為什麼運動對心臟健康如此重要。你應詢問醫師什麼運動適合自己？最常被用來作為心臟健康目標的是一週至少運動3次，每次30分鐘，並且運動時的最大心跳數須達每分鐘130下（依年齡有所調整），此即所謂333原則。很多人在剛開始運動時興致勃勃，不久便沒有下文，所以最好找個自己喜歡的運動才容易持之以恆。

3

飲食

避免攝取過多的鹽，鹽會使我們需要更多的水分，當鹽中的鈉離子跑到血液中，會把水分拉進來，額外的液體將升高血壓，增加心臟的負擔。所以，一定要注意鹽分的攝取，儘量選擇低鈉、低鹽類的替代品。另外，請設法減去過多的體重，因為體重過重易使高血壓惡化，心臟必須更辛苦的工作。減重可請教醫師對飲食控制與運動的建議（例如降低脂肪攝取及建立運動處方等），並且持續遵循。

4

戒煙

吸煙會增加罹患心臟病的危險，肺部疾病與某些癌症的發生機率也會提高。請你一定要戒煙！🚭