

近年來，台灣社會生活富裕，營養過剩或不當的飲食習慣，加上生活忙碌緊張及欠缺運動，導致各種慢性疾病增加。根據民國 86 年公布的十大死亡原因之中，心臟 血管及腦血管疾病高居國人十大死因之第二、四名，亦是我們即將面臨的重大問題。腦中風及心肌梗塞是冬季疾病的好發時期，為使大家能有一個愉快舒適的冬季，特別提醒民眾注意冬季疾病的預防。腦中風是腦部血管有局部性的阻塞或出血，造成 腦部組織受損，其症狀為突然發生肢體麻痺、意識模糊或昏迷、語言不清、嘴歪、眼斜、步伐不穩等現象。而心肌梗塞是一種冠狀動脈心臟病，心肌梗塞發作時，病人的胸口會有悶痛感，病人看起來很難過、疲倦、出冷汗且呼吸短促。另外，高脂血症也是心臟血管疾病最重要的危險因子之一，根據近幾年歐美大規模流行病學及前瞻性臨床研究發現：每升高血中總膽固醇值 20mg/dl，則冠狀 動脈心臟病罹患率增加 17%。可見當體內膽固醇及三酸甘油酯值高，愈容易罹患心血管疾病，故高脂血症患者，如能改變生活型態、飲食習慣及加上藥物治療，就能減少冠狀動脈心臟病的發生。

腦中風、心肌梗塞的危險因子：

- 1.肥胖：肥胖會加速動脈硬化，並使心臟負荷過重，因此體型肥胖的人，愈容易有心臟病、腦中風發作。
- 2.高血壓：高血壓患者罹患心肌梗塞及腦中風的機率較高，故高血壓患者應每日測量血壓，並按時服藥控制。
- 3.糖尿病：糖尿病會加速血管壁的增厚及硬化，而引起腦中風、心肌梗塞。
- 4.心臟病：心臟病是腦中風的重要危險因子，尤其是有心臟瓣膜疾病的患者，容易在心臟內形成血栓，而可能流動至腦部而形成腦中風。
- 5.年齡：隨著年齡的增加，腦血管會逐漸硬化狹窄，所以容易引起腦血管阻塞或破裂而引發中風。
- 6.抽菸：菸是導致心臟病的重要危險因子之一，故預防腦中風及心肌梗塞必須戒菸。
- 7.其他：缺乏運動、過量攝取鹽、咖啡及茶、酗酒及家族遺傳等都是腦中風、心肌梗塞的危險因子。

如何預防及飲食治療原則

1. 定期健康檢查：四十歲以上民眾應定期檢查血壓、血糖及血膽 固醇。
2. 經常測量血壓：高血壓患者最好每日測量血壓，確保控制良好狀態下。
3. 控制熱量攝取，以達到理想體重
4. 每日均衡攝取六大類食物，包括奶類、五穀根莖類、魚肉豆蛋類、蔬菜類、水果類及油脂類，並定時定量。
5. 控制油脂攝取量：少吃油炸、油煎或油酥的食物、肥肉、各種肉類外皮、花生、腰果、瓜子等。
6. 炒菜宜選用不飽和脂肪酸高的植物油（如：花生油、菜籽油、橄欖油等）；少用飽和脂肪酸高的動物油（如：豬油、牛油、奶油等），且不要為了省小錢而使用 回鍋油，這樣會對健康有傷害。
7. 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式，並多利用刺激性較低的調味品增加香味，例如花椒、八角、蔥、蒜、糖、醋、五香等。
8. 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。若血膽固醇過高，則每週以不超過攝取二至三個蛋黃為原則。
9. 常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果、全穀類（糙米、燕麥、全麥麵包）、蒟蒻、仙草、愛玉及洋菜凍等。
10. 多採用多醣類食物，如：五穀根莖類，並避免攝取精製的甜點、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。
11. 多攝取富含 w-3 脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、鮪魚、日本花鯖魚、鰻魚、白鯧魚、牡蠣等。
12. 適當的調整生活型態，如戒煙、戒酒。
13. 規律的運動：運動可促進血液循環及新陳代謝，一週至少 3 次，每次至少 30 分鐘。★運動時需注意以下事項：
 - a. 適當而確實的暖身運動
 - b. 在體能可負荷的限制內運動。
 - c. 不要驟然停止運動。
 - d. 運動後應等待流汗停止後再沐浴，且最好採用溫水。
14. 高血壓、糖尿病、高血脂、心臟病的患者，必須遵照醫師指示長期追蹤治療。
15. 生活作息正常，保持情緒穩定，有快樂、積極的人生觀。所以，常常享受高油脂、高膽固醇的美食，同時也缺乏運動、抽菸及經常應酬等不良生活習慣的民眾，小心一些慢性疾病伺機而發，請多三思，唯有定期健康檢查、飲食均衡、適度運動、戒除菸酒等良好之生

活型態，才可健康活到老。