

近幾年來隨著時代的進步，與國人日常飲食的逐漸西化，腦血管與心臟血管疾病，成爲除了癌症之外，國人十大死因的排名的前幾名。因此，如何預防腦與心臟血管疾病，便成了民眾日常生活保健的重要課題之一。而家庭醫學科醫師作爲民眾健康的第一線守護者，更應於日常門診中，提醒病人日常預防保健的相關知識，並且早期爲民眾找出相關的危險因子，及早介入以便能早期預防與治療腦與心臟血管疾病，進而促進民眾的健康。本文就以常見的腦與心臟血管疾病，做一簡單扼要的介紹，以便民眾與第一線的診療醫師能多了解這方面的相關知識。對許多人來說，或許可以很坦然的接受死亡，但是萬一有因腦與心臟血管疾病而引起的行動不便，甚至臥病在床，卻是較死亡更令許多人無法接受。腦血管疾病包括了所有腦血管造成的病變，如梗塞性腦中風、出血性腦中風、暫時性腦中風、腦血管瘤、及腦血管的動靜脈畸形等等。另一方面，心臟血管疾病則包括了所有心臟血管方面的病變。心臟血管疾病經常成爲其他疾病的相關危險因子，比如最常見卻最容易被人們忽略的高血壓。另外像冠狀動脈缺血、冠狀動脈梗塞等則常常造成病人的猝死，也造成許多家庭的不幸。在心臟血管疾病方面甚至還包括了常見的高血脂症在內。本期的一元醫訊，將有其他專科醫師針對各個疾病的診斷與治療做一詳細的介紹。所有疾病的預防與治療可以分爲三段五級，而預防的首要工作首先便是日常生活的保健。不管腦血管疾病或心臟血管疾病，其相關的危險因子，除了家族裡有早發性腦血管與心臟血管疾病的遺傳因子，及年齡老化這兩個危險因子之外，其他相關的危險因子都是我們可以在日常生活中多加注意並加以改善預防的。減少危險因子的發生就等於疾病的第一線預防，可以減少疾病的發生。在腦血管疾病方面，就腦中風來說，相關的危險因子包括高血壓、糖尿病、心律不整、高血脂症、曾發生過暫時性腦缺血、吸煙等。其他如腦血管瘤的危險因子中，亦包括了高血壓一項。腦部血管的動靜脈畸形則多與遺傳因素有關。在冠狀動脈缺血與梗塞方面，相關的危險因子則包括糖尿病、高血壓、高血脂症、及吸煙等。由此可見，要於平時減少相關的危險因子，以期能做到第一線的疾病防治，一般大眾應該注意的包括有：有高血壓的病人應於平時在家中多注意本身的血壓，並定期服用降血壓藥物，以期將血壓控制在理想的範圍。而有糖尿病的病人除了規則的使用藥物之外，更應定期檢測血糖與血壓，以避免腦及心臟血管病變的發生。另外，高膽固醇血症也已被證實與腦與心臟血管疾病有關。對於有高血脂症的病人，醫師應於門診中教導病人如何經由日常飲食改變的，以減少不良油脂的攝取。而經由規則的運動，提高身體內高密度膽固醇的含量，並定期監控血脂肪，也對腦與心臟血管疾病的預防有很大的幫助。但是如果經由飲食的控制與運動仍無法將血脂肪控制到理想範圍，則應醫師應考慮降血脂藥物的介入使用，以便將血脂肪控制在理想的範圍內。更重要的是，不管病人是否有高血壓與糖尿病，戒菸都是對民眾身體保健的重要課題。戒菸除了可以預防腦與心臟血管疾病的發生，還可降低得到肺癌與慢性阻塞性肺病的風險。政府最近大力施行的戒菸門診，值得各個醫療院所來極力的推廣。亦有人提及肥胖也是腦血管疾病與心臟血管疾病的相關危險因子之一。保持適當的體重，不僅可以維持良好的體態，亦可以降低腦與心臟血管疾病的發生。疾病的第二期預防便是早期發現，早期治療。定期的身體檢查亦可以降低腦與心臟血管疾病的發生，並對已發病的病人做積極的治療。相關的檢查包括定期的血壓、血糖與血脂肪的監測，及理學檢查。這些基本的檢查對有家族性腦血管及心臟血管疾病的病人，及年齡超過四十五歲的病人來說特別重要。健保局的成人健康檢查其實已包括了一般民眾應該注意的各個項目，但是民眾的使用率卻普遍不高，如何告知，並與門診病人討論這方面的相關知識也是個重要的課題。而民眾若有突發性的口眼歪斜、半身不遂、肢體麻木、視力障礙、或步態不穩、甚至急性的語言

障礙、頭痛、眩暈或嘔吐意識不清等、另外像不明原因的胸痛、胸悶、心悸喘息等，則應盡速的就醫治療。至於停經後的婦女是否應規則的使用女性荷爾蒙，以預防心臟血管疾病，則應跟醫師詳細討論後再加以決定。疾病的第三期預防便是減少因疾病帶來的不便性，以期使身體能早期的回復正常的日常生活功能。萬一不幸的有腦與心臟血管疾病的發生，在適當的治療後，復建便是很重要的課題。如能早日恢復日常生活功能，降低對他人的依賴，也能因此而減少社會成本與醫療方面的支出。總之，經由降低危險因子，定期健康檢查以早期發現疾病，早期治療，及疾病後的復建，將使民眾的健康得到最大與最完善的保障。家庭醫學科醫師在各個方面可以提供民眾持續性、全面性，與全方位的醫療照顧，民眾應可多加利用。