

談心血管疾病的危險因子

◎華宅協力社區醫療部/尚德診所 游尚胡醫師

近年來，由於國人生活型態的改變，久坐辦公室、少運動、享受美食等，造成心血管疾病病人年齡層逐漸下降，罹患的人數也逐年增加。

心血管疾病的危險因子有(1)高血壓、(2)高血糖、(3)高血脂(包括血脂異常、高密度膽固醇小於40mg/dl)、(4)男性大於等於45歲，女性大於等於55歲或停經者、(5)早發性冠狀動脈心臟病家族史(即一等親，男性55歲以前，女性65歲以前發病者)、(6)抽煙。高密度膽固醇若大於等於60mg/dl，對心血管有保護作用，可以抵消一個危險因子。具有以上危險因子其中0或1個的人，其心血管疾病風險較低，具有2個或2個以上危險因子的人，則具有中度以上的 cardiovascular 疾病風險。

新修訂血壓正常值 根據目前美國國家高血壓委員會對高血壓的定義為大於等於140/90mmHg，最理想的正常血壓為小於120/80mmHg，若介於高血壓與最理想的正常血壓之間120-139/80-89mmHg，則稱為高血壓前期。自今年5月13日由中華心臟內科學會所發表的台灣本土最新高血壓治療指引中則指出對於高血壓群包括曾有心肌梗塞、冠心病、腦血管中風、糖尿病及慢性腎臟病者，建議血壓若大於130/80mmHg即應視為高血壓，且更應積極控制。

新修訂血脂正常值 根據目前美國糖尿病學會的定義，正常的血糖值，空腹8小時以上應小於100mg/dl，飯後2小時應小於140mg/dl。若空腹血糖，在不同時間有2次大於等於126mg/dl，或口服耐糖試驗後2小時，在不同時間有2次大於等於200mg/dl即可診

斷為糖尿病；若介於正常血糖與糖尿病之間，空腹血糖100-125mg/dl，飯後2小時血糖140-199mg/dl，則稱為糖尿病前期。過去認為空腹血糖小於110 mg/dl仍為正常，尚目前已往下修訂為100mg/dl。

新修訂血脂正常值 根據2006年台灣醫學會包括中華民國心臟學會等十大醫學會共同發表的血脂治療共識，無心血管疾病病人，只有0或1個心血管危險因子者，血中總膽固醇應小於240mg/dl，低密度膽固醇應小於160mg/dl，三酰甘油應小於200mg/dl；無心血管疾病病人，若具有2個或2個以上的心血管疾病危險因子，總膽固醇應小於200mg/dl，低密度膽固醇應小於130mg/dl，三酰甘油應小於200mg/dl；若有心血管疾病或糖尿病，或高血壓合併有2個或2個以上其他心血管危險因子之病人，總膽固醇正常值應小於180mg/dl，低密度膽固醇應小於100mg/dl，三酰甘油應小於150mg/dl。對於高血壓群的人若血脂超過正常值，除了調整生活型態外，建議應立即給予藥物治療。

高血壓，高血糖，高血脂，抽煙都可能造成血管內皮細胞的傷害並導致心血管疾病的發生。此外，腹部肥胖，男性腰圍超過90公分，女性腰圍超過80公分，也是罹患糖尿病、心血管疾病的重大危險因子。因此建議大家應定期測量血壓、檢測血糖、血脂、戒煙，並適量的運動，減重、清淡飲食，若調整生活型態，猶未能達到血壓、血糖、血脂的正常值，就應該儘早就醫，讓醫師來協助您，以避免心血管疾病的發生，擁有健康的心生活。

醫師簡介

游尚胡醫師

華宅協力社區醫療部/尚德診所
中國醫藥大學內科專科醫師、兼任臨床講師

