

# 心血管疾病 不會嫌你太年輕

整理／洪詩茵 圖文提供／鍾昇亮院長

**近**來數則年輕人猝死案例，讓人不禁心生疑問：「心血管疾病不是老年人的專利嗎？」

鍾昇亮內科診所心臟內科醫師鍾昇亮院長表示，心血管疾病的「危險因子」

很多，臨床上的危險因子包括：年齡（男性大於四十五歲、女性大於五十五歲或停經後）、高血壓、糖尿病、膽固醇過高、抽菸、過重或肥胖、家族病史（父親或兄弟在五十五歲之前、母親或

姐妹在六十五歲之前診斷出患有心血管疾病）、缺乏運動（久坐）等。一個人身上的危險因子越多，罹患心血管疾病的機會就越大。

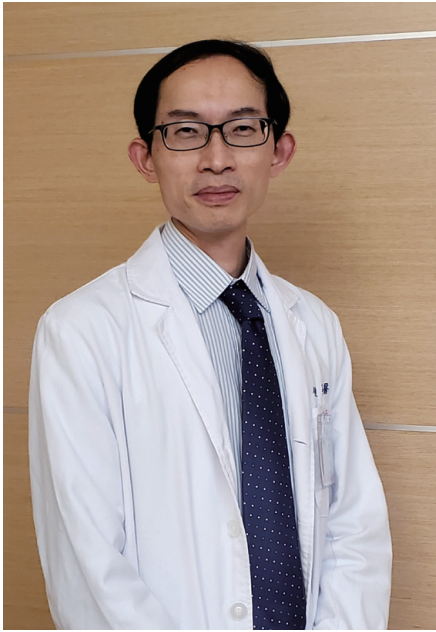
而根據健保資料庫統計研究發現，近十年來，心血管疾病有年輕化的趨勢。以急性心肌梗塞而言，在二〇〇九到二〇一五年之間，五十五歲以下年輕族群的心肌梗塞發生率持續增加，在這幾年當中，心肌梗塞發生率在男性增加了三〇・三％，在女性增加了二九・四％。這個現象反映的是危險因子控制不良的結果，與癌症相比，民衆對於血壓、血糖或血脂偏高，通常比較不在意，加上社會生活型態的因素，譬如：生活壓力大、作息不正常、飲食不健康、工作久坐、缺乏運動、抽菸：等，這些都是讓

心血管疾病提早報到的原因。

## 何謂心血管疾病

所謂心血管疾病，是泛指影響心臟或血管的各類疾病。鍾醫師指出，它通常與動脈內脂肪沈積（動脈粥樣硬化）和血栓風險增加有關，也可能與大腦、心臟、腎臟或下肢等器官的動脈損傷有關。常見的心血管疾病包括：冠狀動脈心臟病、中風或短暫性腦缺血發作、心臟衰竭、高血壓性心臟病、心律不整、瓣膜性心臟病、主動脈疾病、周邊動脈疾病和靜脈栓塞。

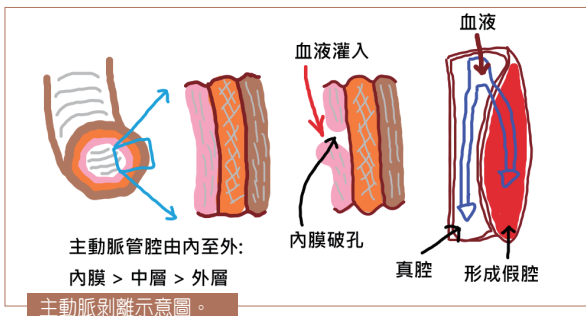
心血管疾病常見的症状有胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、冒冷汗、噁心、頭暈或暈厥，而更年期的女性相較容易出現背痛的非典型症狀。鍾醫師進一步說明：「以冠狀動脈心臟病而言，典型症狀為胸部中央的不適，感覺像不舒服的壓力、擠壓或疼痛，時間多會超過



心臟內科鍾昇亮醫師叮嚀，心血管疾病的預防應該從生活中、從當下就開始。

了二九・四％。這個現象反映的是危險因子控制不良的結果，與癌症相比，民衆對於血壓、血糖或血脂偏高，通常比較不在意，加上社會生活型態的因素，譬如：生活壓力大、作息不正常、飲食不健康、工作久坐、缺乏運動、抽菸：等，這些都是讓





幾分鐘，活動時比較明顯，休息時會改善。當出現此典型症狀，冠狀動脈多半有嚴重阻塞，必須儘快就醫治療，否則下一步可能就是心肌梗塞。另外，如果發現單側或雙邊的上眼瞼內側出現黃色斑瘤，即所謂『眼瞼黃斑瘤』，就要小心是否有高血脂，特別是家族性的高膽固醇血症，務必抽血檢驗血脂肪，必要時進一步做心血管方面的檢查。」

## 如何避免猝死風險

藝人「小鬼」黃鴻升去年九月在家中猝逝，享年三十六歲，解剖鑑定死因為「主動脈剝離」併「冠狀動脈阻塞」

導致心因性休克。無獨有偶，凱渥二十三歲男模張誌軒今年二月也因「主動脈剝離致血管阻塞」猝逝。

鍾醫師表示：

「臨床常見造成猝死的原因有心肌梗塞、致命性心律不整、顱內出血或大範圍腦中風、肺栓塞、主動脈剝離或

主動脈瘤破裂。以其中最常見的心肌梗塞來講，當急性心肌梗塞時，心臟（心肌）會產生壞死，當壞死範圍較大，導致心臟血液輸出下降，進而血壓驟降，就有可能導致休克甚至死亡。另外，急性心肌梗塞也可能併發致命性心律不整，若無法立即施行去顫術（電擊），也會導致猝死。」

「以藝人『小鬼』的死因主動脈剝離來講，當主動脈剝離時，血管壁內膜破裂，血流經由內膜的破孔進入血管壁中，將血管內膜和中層撕開，血流就會在此撕裂開的空間中流動，形成所謂的『假腔』。『假腔』的形成使主動脈的管腔一分为二，而『假腔』往往會壓迫所謂的『真腔』，其中包括壓迫到冠狀動脈，此時就會造成冠狀動脈阻塞。另一方面，假腔的外圍不是完整的血管壁結構，因此較為脆弱，容易破裂造成大出血或心包填塞（血液堆積在心包膜腔所導致）。不論是冠狀動脈阻塞、主動脈假腔破裂或心包填塞，都有著極高的死亡率。所謂預防勝於治療，為了避免發生猝死，有心血管疾病的人平時應該加強危險因子的控制，注意冬季保暖，避免夜間劇烈運動，並且適時補充水分。」

## 改變自己搶救心血管

由於血管沒有感覺神經，所以在血管阻塞的初期通常不會有症狀，除非阻塞造成心肌缺氧，症狀才會表現出來，然而這個時候血管往往已經塞住一大半了，也突顯了平時的保養對心血管疾病預防的重要性。鍾醫師特地将心血管疾病的日子常保養分成三大面向：生活習慣、飲食和運動，方便民衆落實在生活中。

### 一、生活習慣

現代許多人幾乎都把大部分的時間和精神耗費在工作與經營事業上，忽略了身體健康的重要性，尤其是從事需要輪班的工作的人，常常會有生理時鐘和自律神經混亂的問題。因此，最好能夠兼顧工作和健康，養成規律作息和定期量血壓的好習慣，避免肥胖或過重，同時戒除抽菸和過量飲酒等不良的生活習慣，從改善生活習慣開始，保養自己的心血管。

### 二、均衡飲食

在食物的攝取上，要以均衡飲食為最高原則，盡量選擇天然、原味、沒有過度加工的食物。在這個概念下，可以選擇全穀類和適量蔬果，少吃紅肉、多吃白肉，吃堅果、用好油。同時還要留意，

水果攝取勿過量，否則會有糖分超標的問題。此外，鹽分攝取也要注意，吃太鹹容易造成血壓升高，進而使血管容易硬化。而所謂太鹹是指鈉含量高的食品，例如：火腿、臘腸、培根、醃漬品或調味料（醬油、高湯塊）。建議盡量避免外食，是減少攝取高鈉食物的一種方式；若無法避免時，則建議選擇口味比較清淡的食物，少喝湯汁、少吃醃漬食品，都可以降低鹽分的攝取。

### 三、定時定量運動

有了良好的生活和飲食習慣，還要配合定時定量的運動，才能擁有健康的心臟和血管。運動方式以有氧運動為首選，藉此鍛鍊心肺功能，促進血液循環，包括：慢跑、健走、騎腳踏車或游泳，這些都是不錯的選擇。但是知易行難是平時在門診常碰到的狀況，許多人常抱怨「工作很累，回家後根本沒時間或不想運動了！」因此，如何將運動融入生活並養成習慣是很重要的。大家耳熟能詳的「三三三運動法則」是可以參考的方式，即每週至少運動三天，每次至少三十分鐘，運動時每分鐘心跳速率達一三〇次以上。建議可以將運動和興趣結合，提高執行動力，必要時也可運用零碎時間運動，以期達到持之以恆的

效果。

### 把握黃金時間降低傷害

在心血管疾病治療上，除了平時的預防和治療之外，另一個重要的課題就是急性的處置。

鍾醫師慎重叮嚀，在急性心肌梗塞和急性腦中風的治療，都有所謂的黃金時間，就是越早打通急性阻塞的血管，可

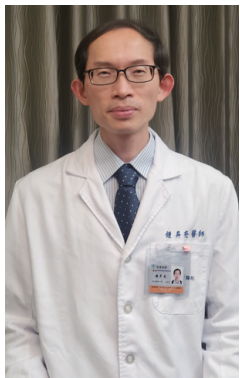
以使心臟或腦部受損的範圍越小，改善病患的死亡率。

如果病患對疾病的認知不清，太晚就醫，錯失治療黃金時間，就有可能會遺留下較程度的心臟或神經功能的障礙。因此，在急性心肌梗塞有「心痛喘、盜冷汗、卡緊叫、救護車」的口訣，在急性腦中風有「FAST」口訣（Face：臉部左右兩邊表情不對稱、Arm：一隻手

無力下垂、Speech：講話變得不清楚，Time：當上面三種症狀出現其中一種時，記下時間、快打電話送醫）。

主動脈剝離雖然沒有治療黃金時間，卻有著更高的致死率，當突發撕裂般胸痛或合併延伸至頸部或背部時，應儘速就醫，避免錯失治療最佳時機而造成遺憾。

### 鍾昇亮 醫師 Profile



#### 【學經歷】

- 1989-1996年 陽明大學 醫學系畢業
- 1996-1997年 台北市立和平醫院內科住院醫師
- 1997-2000年 台北榮民總醫院內科部住院醫師
- 2000-2002年 台北榮民總醫院內科部心臟內科住院總醫師
- 2002-2003年 台北榮民總醫院內科部心臟內科專科醫師暨臨床研究員
- 2003-2017年 羅東博愛醫院心臟內科主治醫師
- 2016- 迄今年 耕莘健康管理專科學校部定講師
- 2017- 迄今年 鍾昇亮內科診所院長
- 2017- 迄今年 羅東博愛醫院心臟內科兼任主治醫師

#### 【證書】

- 1996年 中華民國醫師考試通過
- 1999年 中華民國內科專科醫師
- 2002年 中華民國心臟內科專科醫師
- 2007年 中華民國心臟血管介入專科醫師

#### 【醫學會員資格】

- 台灣內科醫學會會員
- 中華民國心臟學會會員
- 台灣介入性心臟血管醫學會會員
- 台灣心臟超音波學會會員

#### 【專長】

心導管介入治療、高血壓、糖尿病、高血脂症、冠狀動脈心臟病、心律不整、周邊血管疾病、其他心臟疾病