

# 心臟病的成因與預防

陳振威教授  
哈佛大學醫學博士

## 心臟病：

1. 發病率和死亡率逐漸上升
2. 發病率和死亡率逐漸下降
3. 發病率沒有顯著下降，死亡率逐漸下降

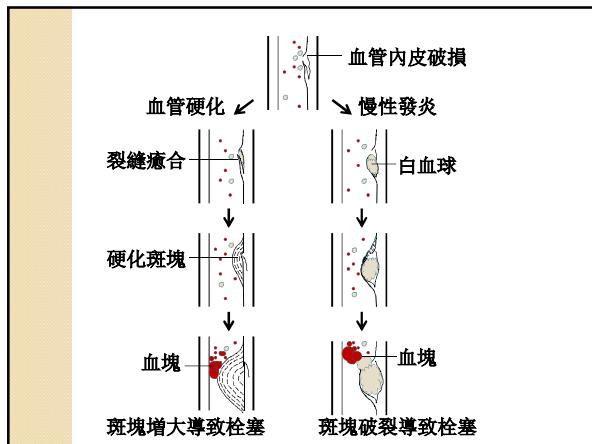
### 心臟病的統計：

- 美國每年心臟病：  
735,000人病發(每43秒一人)  
370,000人死亡(每1分25秒一人)
- 一千九百萬人患冠心病
- 65歲已上, 3人中有一人患冠心病
- 中國：二億三千萬人患心血管病  
(心臟病和中風)
- 每年有三百萬人死於心臟病。

繁榮的代價

## 心臟病是：

1. 冠狀動脈堵塞
2. 心跳停止
3. 心臟衰竭
4. 心瓣膜關閉不全

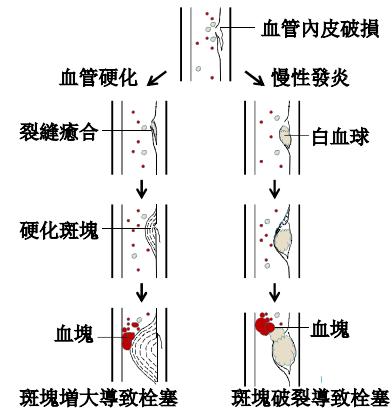


## 自由基：最大的禍首

- 食物消化副產品：氧化低密度脂蛋白 (oxidized LDL)  
膽固醇碎片 (cholesterol fragments)
- 食物中的農藥、防腐劑、添加劑、重金屬如水銀、鋁、銅、鐵、鎳
- 空氣污染
- 吸煙

## 自由基>>內皮破損和慢性發炎

- 自由基分子結構不穩定  
需要抗氧化劑中和
- 過量未被中和的自由基  
黏在血管內皮上
- 做成內皮破損、慢性發炎

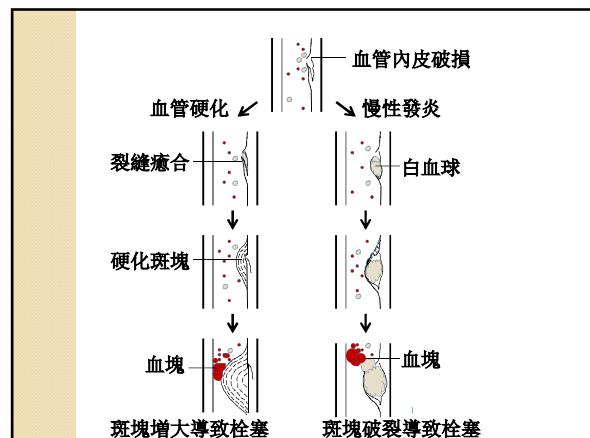


## 心臟危險因素 (影響內皮堅實度):

- 不能改變: 遺傳因數
- 疾病: 感染, 高血壓, 糖尿病, 高膽固醇
- 生活習慣: 吸煙, 喝酒。肥胖, A型性格  
(好強、性子急、脾氣壞)

因素	危險原因	對血管影響
感染	細菌跑到心臟血管	血管內皮局部發炎, 容易破損
糖尿病	血管內皮膨脹 降低免疫功能	內皮容易破損 潛伏感染
高血壓	血管內皮脆弱	內皮容易破損
膽固醇高	壞膽固醇與血液中 自由基發生反應>> 另一種自由基	自由基>>內皮破損

因素	危險原因	對血管影響
吸煙	香煙點燃產生致癌物質和不穩定的自由基	自由基>>內皮破損
過度肥胖	脂肪和糖份過剩, 變為甘油三酯, 脂肪細胞因而膨脹	自由基流入血管>>內皮破損
喝酒過多	甘油三酯增高, 導致肥胖、高血壓、糖尿病	酒精>>肝炎、肝硬化、胰島炎、腦充血、心衰竭、心律失常
A型性格	長期壓力之下腎上腺素偏高	血壓高、心跳快、血管狹窄、血液濃厚



## 心臟病發作時應該：

- 1. 立刻自行開車到醫院求救
- 2. 喝一杯熱水增加血液循環
- 3. 走動或站立保持清醒
- 4. 都不是

## 心臟病發作時的三個“不要”

- 不要以為沒有心絞痛就不是心臟病  
最常見的症狀：呼吸困難
- 不要耽誤時間  
電召救護車求助  
打開家門，阿司匹林  
坐下或躺下
- 不要延誤診療時效  
簡明扼要述說病發時間，症狀，病史，服藥  
配合醫生的診療計劃

## 心臟病發時的緊急治療

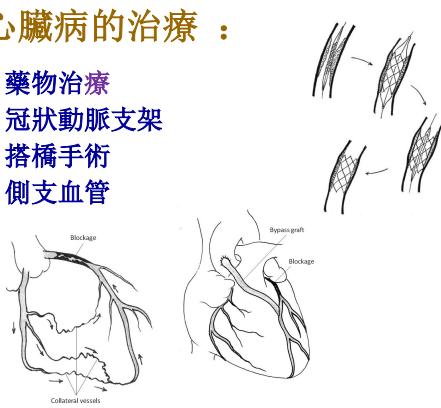
- 心電圖
- 氧氣
- 輸液
- 靜脈止痛藥
- 舌下含服硝酸甘油
- 血栓溶解劑

## 心臟病的診斷

- 心電圖
- 抽血檢驗
- 跑步測試
- 核掃描
- 導管手術

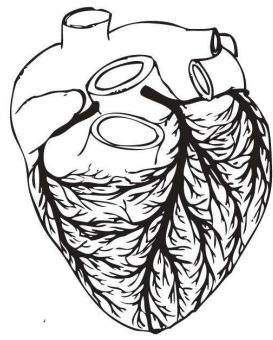
## 心臟病的治療：

- 藥物治療
- 冠狀動脈支架
- 搭橋手術
- 側支血管



## 什麼是冠心病？

1. 心臟頂部的疾病
2. 冠狀動脈破裂
3. 冠狀動脈狹窄
4. 心臟病的前身



## 預防冠心病最好的方法是：

1. 及早診斷
2. 降低風險

### 及早診斷冠心病

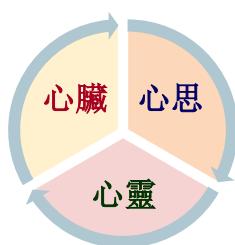
- 心電圖
- 抽血檢驗:Lp(a), ApoA1, Homocysteine, BNP, CRP
- 平板運動檢查
- 核子掃描/  
運動超聲心動圖
- 心臟電腦照影/  
核磁共振照影
- 心導管檢查

### 心臟危險因素 (影響內皮堅實度)：

- 不能改變：遺傳因素
- 疾病：感染，高血壓，糖尿病，高膽固醇
- 生活習慣：吸煙，喝酒。肥胖，A型性格  
(好強、性子急、脾氣壞)

「遺傳因素裝子彈，生活習慣扣扳機」  
Heredity loads the gun. Lifestyle pulls the trigger

### 養心之道



### 健康的心臟



## 人體中最不潔淨的系統是：

- 1. 呼吸系統
- 2. 消化系統
- 3. 泌尿生殖系統

## 口腔衛生

“從口裡出來的，能使人汙穢。”

- 長期牙周病患者往往有硬化斑塊
- 斑塊內藏有口腔的細菌

❖ 口腔衛生非常重要

## 不受飲食的轄制

“凡事都可行，但總不受他的轄制。”

- 不宜過量
- 需要均衡
- 必須安全  
(農藥，防腐劑，轉基因食品)

## 少喝酒，少吃肉

“好酒貪食的，必致貧窮。”

- 酒精使身體產生自由基
- 過量酒精：肝炎，肝硬化，胰島炎，腦充血，心臟衰竭，惡性心律失常而死亡
- 脂肪） 脂肪酸，甘油三酯
- 蛋白質） 氨基酸，氨，酮
- 膽固醇） 低密度脂蛋白和膽固醇碎片

## 多吃蔬菜水果，多喝水

- 古人吃素壽命長
- 但以理和三朋友不享用王的佳餚，只吃素菜、喝清水，十天後，他們更加俊美健壯。
- 微量元素，維生素，CoQ10
- 抗氧化劑
- 纖維
- 喝水助血液循環

## 那些和多少運動對心臟最好？

1. 每週150分鐘有氧運動
2. 每週180分鐘有氧運動
3. 每週210分鐘太極拳
4. 每週60分鐘有氧舞蹈

## 多作運動

操練身體有益處。

- 增強心臟機能
- 血管生長因數
- 高密度脂蛋白

## 多休息

- 每天睡眠 7 – 8 小時
- 每時小息 5 分鐘
- 每週休息 1 天

## 健康的心思



## 壞脾氣會：

1. 增加心臟病和中風的風險
2. 增加肺部問題
3. 降低免疫能力

## 減少心理壓力

“心裡平靜，使身體健康。”

- 心平氣和（不焦急，好脾氣）→長壽
- 克服A型性格（好強、性子急、脾氣壞）

## 保持樂觀心態

“喜樂的心、乃是良藥。  
憂傷的靈、使骨枯乾。”

- 保持幽默 > 健康的心思
- 知足常樂 >

### 建立良好人際關係

“弟兄和睦共處，是多麼的善和美。”

- 生活快樂而有意義 → 心思健康
- 鍛煉心平氣和機會 → 身體健康
- 幫助養成健康習慣 → 身體健康
- 心臟病時較早復原 → 身體健康

### 健康的心靈

### 追求靈命長進

“不要自以為有智慧，要敬畏上帝，遠離惡事。這必使你的身體健康。”

凡事尋求上帝旨意	作智慧的選擇	身體健康
知道身體是上帝的殿	注意保養身體	
相信神凡事引導	積極面對壓力	心思健康
有喜樂平安的心	有樂觀的心態	
能夠愛主愛人	容易建立支持系統	

### 清楚人生目的

“人生如在海上航行的船。”

- 清楚人生目的→  
更注意心臟、心思和心靈的健康

### 養心之道

不受飲食轄制  
少喝酒少食肉  
多吃蔬菜水果  
渴水運動休息

減少心理壓力  
保持樂觀心態  
建立良好關係

追求靈命長進  
清楚人生目的

### 健康十則

• 少肉多菜	◦ 少憂多眠
• 少鹽多水	◦ 少怒多笑
• 少糖多果	◦ 少受多施
• 少食多嚼	▪ 少貪世界
• 少車多步	▪ 多求天國

