

## 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

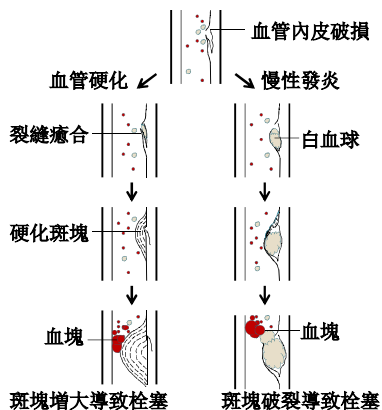
### 心臟病的統計：

- 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

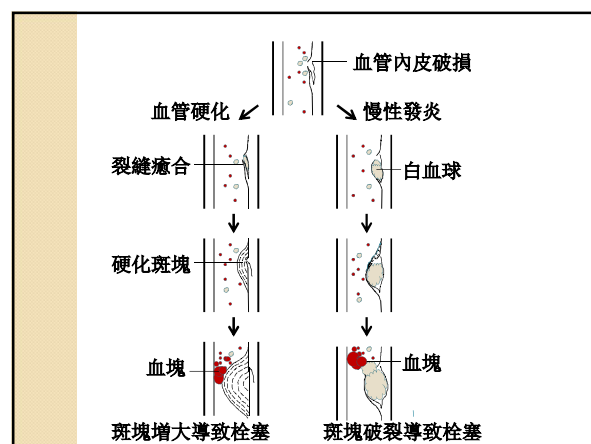


### 自由基：最大的禍首

- 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

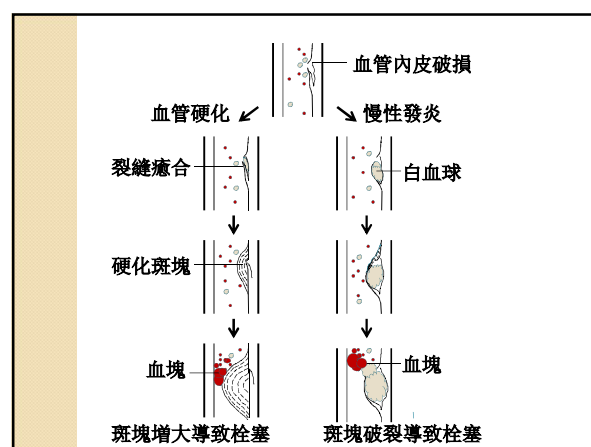


## 心臟危險因素 (影響內皮堅實度):

- 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

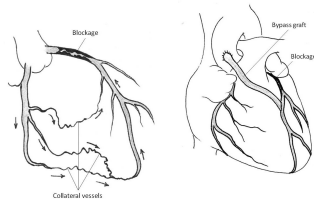
- 心電圖
- 氧氣
- 輸液
- 靜脈止痛藥
- 舌下含服硝酸甘油
- 血栓溶解劑

### 心臟病的診斷

- 心電圖
- 抽血檢驗
- 跑步測試
- 核掃描
- 導管手術

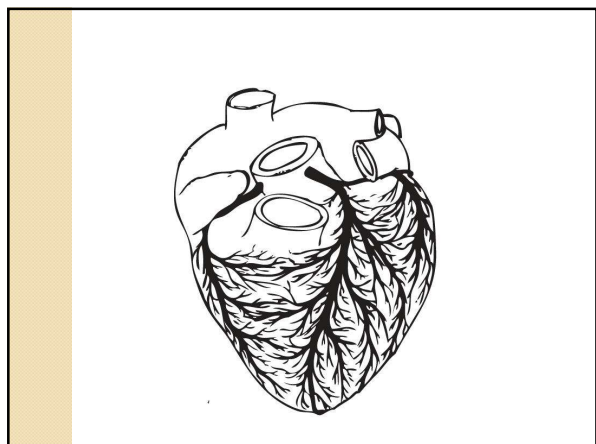
### 心臟病的治療：


- 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

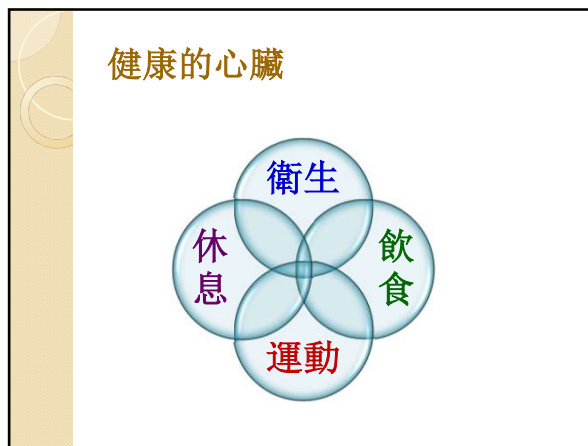
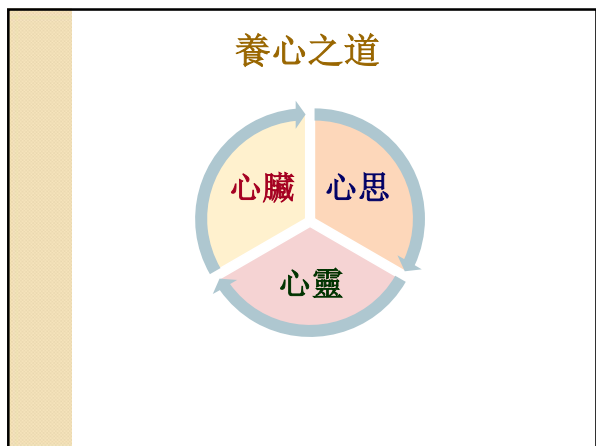
及早診斷冠心病

- 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





## 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

“好酒食食的，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

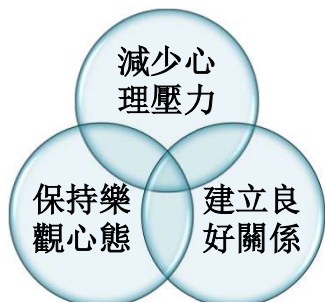
操練身體有益處。

- 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。”

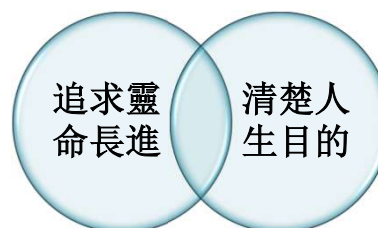
- 保持幽默
  - 知足常樂
- 健康的心思

## 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 → 心思健康
- 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。”

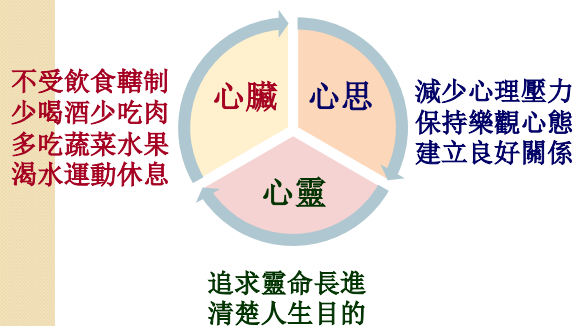
凡事尋求上帝旨意	作智慧的選擇	身體健康
知道身體是上帝的殿	注意保養身體	
相信神凡事引導	積極面對壓力	心思健康
有喜樂平安的心	有樂觀的心態	
能夠愛主愛人	容易建立支持系統	

## 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



## 健康十則

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

