



心臟血管疾病的預防

人生畢竟是來享樂的，自然而然就會把病痛的念頭排除在外，許多人已察覺到心臟血管疾病，此病的發生常讓人防不勝防。關鍵就是了解肇因及如何降低發生機率，真正做到「養心要植根，心病要除根」。

陳旺全（義守大學學士後中醫學系講座教授／中華民國中醫師公會全國聯合會理事長）

前言

現今心臟血管疾病當中動脈粥樣硬化疾病發生率越來越高，大家熟知的冠心病及狹心症，就是心臟的冠狀動脈發生了重度硬化狹窄，一般狹窄超過 70% 或出現缺血症狀，就需要置入支架。不過，此二種疾病是一種全身性血管疾病除了心臟血管，供應其他器官的血管也會出現狹窄、閉塞，導致嚴重的疾病，如腦梗塞、腎缺血、下肢缺血等，對付不同的血管堵塞，中醫臨床上各有高招。

目前最常見冠狀動脈心臟

病及狹心症，詳述如下：

壹、冠狀動脈心臟病

運動或爬樓梯時如果突然覺得胸口疼痛、發悶，就有可能是在心臟冠狀動脈狹窄、阻塞，致使心肌缺血的現象。

在歐美冠狀動脈心臟病的死亡率一直很高。近十年來由於醫學進步、生活方式改變，這種疾病的發生和死亡率已有明顯下降。但令人擔心的是，根據國內的調查統計，臺灣地區這種心臟病的罹患比例卻一直在節節上升，顯見由於生活水準提升，動脈硬化性疾病已嚴重威脅到國人的健康。

簡單說，血管硬化是由於血管壁內貯積了膽固醇、三酸甘油脂等物質，使血管逐漸纖維化或鈣化，而管徑也漸漸狹窄或阻塞。冠狀動脈主要負責供給心臟血液和養分，因此，當冠狀動脈狹窄或阻塞後，供應心臟的養分會減少，導致心臟缺血。這就是發生心絞痛或心肌梗塞的主因。

截至目前，動脈硬化性心臟病的真正病因仍然不清楚。根據流行病學調查，這種疾病和高血壓、血脂肪過高、糖尿病、吸菸、肥胖、缺乏運動、個性，以及家族遺傳等，都有密切的關係。換句話說，癮君

子、胖子、糖尿病及高血壓病人，將來發生心絞痛或心肌梗塞的機會要比一般人大。同時擁有這些條件越多的人越容易發病。

飽和脂肪如動物油及椰子油等，也是使動脈硬化的禍首。這是因為飽和脂肪酸不容易乳化，因而會影響到與血中膽固醇的結合，減緩膽固醇在體內的代謝。此外脂肪被小腸吸收分解後，會先合成三酸甘油酯，堆積在動脈內也會造成血管硬化。

不過，近幾年的研究發現，血脂肪中另外有一種高密度的血脂蛋白，具有保護血管的作用。這種蛋白就像清道夫，可以清除血管壁上的血脂肪，將它們送往肝臟排泄。因此，這種蛋白的濃度越高，將來發生心絞痛或心肌梗塞的機會就越低，而戒菸、減肥和運動都有助於增高它的血中濃度。

高血壓和動脈硬化的因果關係，目前仍很難解說。例如腎血管硬化會引起高血壓，而高血壓病人的血管因長期受到高壓的衝擊，也很容易受損而

使血脂肪沉積。不過，也有部分病人只發生高血壓或血管硬化疾病，顯示血壓增高並不是造成血管病變的唯一因素。

抽菸會導致血管硬化，主要是香菸中的尼古丁會刺激腎上腺素分泌，使心跳加速、血壓升高，並造成動脈血管內壁損傷。吸菸者的血中高密度血脂蛋白濃度較低，膽固醇容易堆積在血管壁上，此外，癮君子血液攜氧功能較差，也容易使組織缺氧。

冠狀動脈心臟病人的症狀差異很大，有的人沒有絲毫病痛，也有人發作後隨即死亡。不過最明顯也最常見的症狀，是心絞痛或心肌梗塞。運動、提重物、吃得太飽或在情緒激動時，最容易引發心絞痛。發作時通常會有胸口痛得像被火燒傷的情形，或感覺有石頭壓迫而透不過氣來。

這種感覺一般具有擴散性，會從胸口擴散到下顎、肩膀、手臂、上腹或背部。和心肌梗塞不同的是，心絞痛發作後只要停止活動，幾分鐘內便會消失，而且服用硝化甘油舌片也相當有效。如果越痛越厲

害，病人會不斷冒冷汗、噁心、頭暈、四肢無力，若休息及服用舌下含片仍無作用，就可能是心肌缺氧造成的心肌梗塞，應立即送醫急救。

冠狀動脈心臟病健康小叮嚀：

預防動脈硬化必須及早。因此，在步入中年以後，就應該注意飲食、體重，以及高血壓、糖尿病等慢性病的控制。如果家人曾經罹患過心絞痛和心肌梗塞，更應從小培養正確的飲食和生活習慣，少吃肥肉、油炸食品、內臟及蛋黃。此外，多運動、少抽菸也是很好的預防之道。

在溫度驟降時，適度的保暖可以減少發病機會。因此，在冬天或在氣候寒冷的地區，清晨離開被窩或走出室外時，也應注意添加衣物。過度緊張與興奮都會影響內分泌，增加心臟的負荷，因此，控制情緒、避免發怒或過度興奮都很重要。

在心肌梗塞發作後，病人頭一、兩週應該躺在床上或在椅子上休息，三到五週後才由



慢步走，進而練習爬一到三層樓梯，六到八週時即可恢復一半的工作量。完全恢復工作通常需在三、四個月以後。

冠狀動脈心臟病健康小妙方：

1. 人參靈芝丹參散：人參 30 克、靈芝 60 克、丹參 90 克。以上三味用科學中藥濃縮粉配成，每次服三克，一日二次，溫開水送下。治療心氣虛夾瘀的冠心病。
2. 靈芝三七飲：靈芝 30 克、三七粉 4 克。將靈芝用水煎，煎 50 到 60 分鐘後，取湯，配服 2 克三七粉；再水煎靈芝，取湯送服 2 克三七粉。早晚各一次。靈芝可以養心，又能降血脂，三七活血通脈，止痛。同用養心通脈，治療冠心病和心絞痛有明顯效果。
3. 參麥五味丹金湯：人參 6 克、丹參 12 克、鬱金 9 克、麥冬 12 克、五味子 10 克。五味藥材水煎，每日一劑，取湯服用。對於治療冠心病胸悶痛且有氣血兩虛之症者，效果良好。

貳、狹心症

冠狀動脈是將營養與氧氣輸給心肌的通道。造成冠狀動脈疾病的原因很多，但以動脈硬化引起者最多。臺灣地區的冠狀動脈疾病罹患率已節節升高，也是中年以後常見的疾病之一。

動脈硬化的真正原因至今尚不明瞭，但已知它可能與下述幾種因素有關：遺傳、高血壓、吸菸、飲食（攝取過多動物性脂肪），以及內分泌障礙，如糖尿病等。另外，肥胖、缺乏運動、長期緊張、情緒不穩等，也可能是致病因素。

動脈硬化後會使動脈狹窄，而冠狀動脈狹窄會使心臟的血液減少，不足以應付心肌代謝所需的氧氣，因而引起狹心症。狹心症的自覺是左胸痛。病人常會覺得胸好像有一塊重石壓住，會引起呼吸困難的感覺。這種痛感有時也會達於下顎、左肩、肘或腕，持續約二至十分鐘。

狹心症發作時的一個特點是，大都是在病人暴怒、緊張或運動時發作；病人若能立即

休息或冷靜下來，症狀不久就會消失。急性發作時，只要在舌下含硝化甘油片，一至兩分鐘內症狀就會消失。

狹心症發作時也會引起血壓升高、心跳加快等症狀；如果發現血壓下降應特別注意，因為這時可能併發心肌梗塞。狹心症如未做適當處置，可能併發心肌梗塞、心律不整或心臟衰竭，造成休克，甚至猝死。

發生急性心肌梗塞時，心內膜會發生變化，血液有時會在心內膜發生變化處形成血塊，而如果血塊鬆脫，隨血流流往全身各處時，不幸梗住較小的動脈，就會造成動脈栓塞症。血塊如果梗住腦動脈，會引起半身不遂、昏迷等症，如果梗住下肢動脈，就會引起腿的劇痛、麻木及冰冷等症。

在處理狹心症方面，正確的診斷相當重要；因為胸痛極可能只是骨骼、肌肉、韌帶或神經疾病所引起，不一定與心臟病變有關。因此，臨床醫師如何確定狹心症並給予治療，非常重要。

狹心症是一種長期的疾病，除了藥物與手術治療外，病人

的個性、生活習慣與職業等，對此都會產生關鍵性的影響。在基本上，狹心症是心臟血液供應與需求不平衡所引起，因此病人在生活起居方面，必須避免做會增加心臟負荷的事，包括生氣、爭吵，在寒冷天氣中提重物行走、上樓梯、洗三溫暖等，都可能導致發病。此外，病人戒菸、減輕體重、不可酗酒等，對改善病情都有幫助。

狹心症病人平時可洗攝氏40度左右的溫水浴，但若在溫水浴時會發生胸痛，即應在入浴前先在舌下含用硝化甘油片。在運動方面，狹心症病人應避免劇烈運動，但適度的運動可以增加冠狀動脈的血液循環，也可使心跳和血壓趨於正常。

換句話說，長期而適度的運動可增進病人的健康。這裡所謂的適度，是指運動到感覺胸痛或有壓迫感時即應停下休息。在藥物治療方面，如果病人有高血壓，通常應一併治療，而應終生服藥。有病人存有錯誤的觀念，以為在高血壓回復正常標準時即可停藥，這個觀念非常危險，除非時常測量確定血壓沒有升高，否則最好依

醫師指示長期服藥。

狹心症健康小叮嚀：

狹心症發作時的緊急處理，可針刺人迎穴，或用三稜針淺刺小指頭前端的少澤穴，擠出血液。針刺或灸治少海、神門等亦有效。為預防狹心症發作及減輕症狀，可用針灸治療以下穴道。

針刺穴道有：心俞、神門、少海、內關。

灸治穴道有：中脘、巨闕、心俞、郄門、少海、曲池、左神門、陽陵泉、百會。

狹心症健康小妙方：

狹心症由高脂血症、高血壓、糖尿病和吸菸等因素引起，中醫認為屬本虛標實證，所以飲食當遵循「緩則治其本，急則治其標」的原則，平素以進食補腎降脂的食品，而在發作期，則應根據情況，選用適當藥膳，以助康復。

1. 紅花酒：取紅花15克，白酒300毫升，浸泡半月後飲用，每天30CC。此方功能活血散寒定痛，對冠心病、胸痛反覆發作者有一定療效。

長期以來，對冠心病患者該不該飲酒一直存在著爭議，因為大量飲酒會損傷心肌，引起心動過速和心律失常。近年的研究顯示，適量飲酒（每日一瓶啤酒或30CC黃酒）能減少狹心症的發生率，減少心絞痛的發作次數。

2. 北耆蒸鯧魚：北耆30克，鯧魚一條約150克，同蒸至熟，佐膳。此方功能益氣止心悸之作用。
3. 大蒜粥：取紫皮大蒜30克，去皮，蒜放沸水中煮一分鐘後撈出，然後取白米100克，放入煮蒜水中煮成稠稀粥，再將蒜重新放入粥內，同煮為粥，早晚服用，大蒜性味溫辛，有消積行滯健脾之功。現代研究發現，大蒜具有降低血清膽固醇、三酸甘油脂的作用。長期食用大蒜粥可預防冠心病的發生。

參、結論

在發病之前控制危險因素，以預防發病。對已患病應預防疾病的復發和加重，好好利用相關健康小妙方有明顯效用。❖