

心血管危險因子

◎桃園長庚健診中心主治醫師 林育聖

近年來心血管疾病在台灣越來越受到重視和討論。急性心肌梗塞和中風更是前十大的無形殺手，往往來的沒有前兆，卻常留下嚴重的後遺症和遺憾。因此，對心血管疾病的防範和早期監測也成了目前醫界持續努力的方向。

目前已知造成心血管疾病的原因主要來自血管的病變和粥狀動脈硬化，嚴重時會引發血管狹窄和栓塞，進而造成養份供應不足或器官壞死，最後引發中風、心臟衰竭等致死的併發症。血管的病變往往需要時間，粥狀動脈硬化更是從兒時開始產生，所以危險因子的監測和預防格外重要。

心血管危險因子

根據歐美心臟醫學會的心血管疾病預防建議，現行已知的危險因子包括高血壓、高血脂、糖尿病、抽菸、肥胖等，其中以抽菸是最容易改善但卻也是最困難改變的因子。近年來，在學者的努力下發現，身體上多種癌症的產生多跟抽菸有關，也證實對心血管疾病的影響更是重大，尤其在二手菸的部分，更提出證據證明即使是不抽菸的第三者，也會因短至 1 周 1 小時的二手菸接觸，增

加了 1.2 倍心肌梗塞的機會，不可不防。還好自 2009 年 1 月 11 日起，政府推行全面禁菸活動，希望全民一起來努力，遠離菸害，常保健康。

• 高血壓

高血壓是一個隱型殺手，常讓人感覺不到它的存在，卻飽受它的威脅。在歐美，高血壓受到相當重視，美國高血壓聯合醫學會議更在 2003 年發表自 115/75mmHg 開始，血壓每上升 20/10 mmHg，心血管死亡率上升 1 倍的驚人數據。目前血壓超過 120/80mmHg 即列入高血壓前期，至少 1 年內應再量測血壓。對於有服用高血壓藥物的民眾則希望至少控制在 140/90mmHg 以下。如果有糖尿病或腎臟疾病的民眾則需更積極的控制，在 130/85mmHg 以下。根據國健局的統計，台灣 18 歲以上的成年人約 3 成有高血壓，但有良好控制的不到 3 成。事實上，高血壓是所有危險因子中，最容易因藥物治療獲得良好控制，從而減低嚴重心血管疾病的發生。養成定期量血壓的習慣，共同打擊心血管疾病！

• 高血脂

高血脂是近年醫界熱門的研究對象。自從 statin 類降血脂藥開發成功後，



高血脂不再是運動飲食控制的魔咒，定時服藥即可有效控制，並達到減低風險減緩血管硬化的效益。2008年美國衛生署更公佈了高血脂的篩檢，20歲以上的國民即可篩檢，35歲以上的男性就應早期篩檢，可見高血脂控制將越來越受到大眾的重視。

• 肥胖

肥胖是萬惡之首嗎？目前整體的定論還未明，但對心血管疾病而言，的確是一個不可忽視的危險。國健局報告指出台灣人民肥胖程度比起10年前增加兩倍而青少年更增加3倍之多，也提出了「國中小學運動333計劃」希望改變國人體質。目前肥胖定義是依據身體質量數：標準為18.5~24，超過24為過重，超過27為肥胖。除此之外，體脂率和整體分布也受到醫界的重視，認為內臟脂肪分布越多，心血管風險也越高。以腰圍作簡單區分的話，男性應該在90公分以下；女性80公分以下，超過就需注意。健診中心目前除了舊有三次元體脂分布分析儀外，也引進現行黃金標準的雙能X光檢查，可對體脂整體分布作更詳盡的分析。肥胖的治療是現今醫界一大挑戰，藥物使用僅佔一小部分，傳統針灸也僅證明短期的療效，主要還是依靠完善的飲食計劃和運動加上恆心，才能達到長期的體重控制。

• 糖尿病

糖尿病是慢性病，同時也是一個可以積極治療的疾病。目前國健局推行糖尿病防治網，希望藉由團隊的力量積極推動糖尿病患保持良好飲食習慣配合藥物使用，再加上定期的血糖監測以達到糖尿病良好控制。

早期心血管風險篩選

心血管疾病防治除了上述傳統危險

因子評估和預防外，近年來更針對主要的疾病如心肌梗塞和中風，提供一系列不同的篩選，其中尤以早期動脈硬化檢測、頸動脈血管超音波檢測及多切面心臟血管電腦斷層成像最受注目。

早期動脈硬化檢測其實就是血管壓力波形分析，或血管硬化指標評估，主要目的就是希望除了依靠周邊血壓的變化外，能用非侵襲性的方式評估中央動脈的壓力變化和粥狀動脈硬化，更進一步預測心血管疾病的風險。目前歐美已有許多文獻報告主要應用在早期心血管疾病風險預測和藥物治療反應評估上，而健診中心也針對兩日健診顧客列入常規分析以達到預防療效。

頸動脈血管超音波檢測是針對腦部主要供應血流的血管（頸動脈）作直接的粥狀動脈硬化和狹窄的評估，可為早期中風危險提供更詳盡的分析和風險管控建議的依據。

多切面心臟血管電腦斷層成像是目前保健的熱門項目。本檢查主要目的為提供一個低風險又詳盡的心臟血管評估，以利風險管控和早期治療。其最大優勢是以非侵襲性檢查方式，分析心臟冠狀動脈的硬化程度和狹窄嚴重度，對於無症狀但為中度風險族群，則提供額外的資訊。然而本項檢查也有其限制，主要在於顯影劑的使用及幅射曝曬劑量兩方面。對於腎功能不良或是相對年輕的心血管低風險族群，應尋求醫師的評估後再檢查較佳。

心血管危險因子和篩選項目眾多，一般民眾常有不知如何選擇的困擾。健診中心針對大眾的需求設計心血管檢查套組，完整分析個人心血管風險，並在原本的飲食衛教和運動指導之外，提供長期追蹤建議和門診服務以期達成健全身心，促進社會福利的宗旨。☺

