

心血管疾病年輕化 高危險族群勿輕忽

◎新北市立土城醫院家庭醫學科醫師 林偉隆

高雄市一名 62 歲醫師今年初因感冒併發急性心肌梗塞，雖緊急送醫仍不幸病逝。根據報導他在發病前出現感冒症狀，研判可能因病毒感染導致心血管負荷劇增，進而誘發致命性心肌梗塞。

近年心血管疾病有年輕化趨勢，若本身有三高、吸菸、酗酒、肥胖、長期壓力、作息顛倒或缺乏運動等高風險因子，應提高警覺，若自認健康的民眾忽略定期檢查與早期警訊，恐讓慢性病悄然累積，釀成遺憾。

自我檢視 4 大心血管高危習慣：

- 1. 高油鹽糖飲食：**如牛排、蟹黃、糕餅等高熱量食物，容易導致代謝症候群與動脈硬化。
- 2. 缺乏運動：**久坐、滑手機過久，會增加心血管風險。研究

顯示，規律運動可降低約 10% 心血管風險。

- 3. 經常熬夜：**每日睡眠不足 6 小時，將提升 1.2~1.5 倍的心血管疾病風險。
- 4. 吸菸：**促使動脈硬化與血栓形成，是心肌梗塞的重要成因。

國民健康署提供成人預防保健服務，涵蓋 BMI、腰圍、血壓、血糖、血脂與尿酸等心血管相關檢測，有助提早發現異常、改善生活方式，另有提供免費癌症篩檢補助，建議民眾若符合條件者可至衛生所或醫療院所安排檢查。民眾一旦出現胸悶、胸痛、呼吸急促等症狀，務必及時就醫，同時從改善飲食、規律運動與壓力管理做起，並配合定期檢查，才能有效防堵心血管疾病風險增加，守護自身健康不留遺憾。👉