

心臟病的原因及預防方法

阿米爾·艾哈邁德 - Ameer Ahmed 的故事

• 7 個月

健康的心臟對於維持身體正常運作至關重要。心臟負責泵送血液，將氧氣和必需營養素輸送到全身。

根據世界衛生組織的數據，心血管疾病（CVDs，關於心臟或血管的疾病）是全球最常見的死亡原因，每年導致近 1,800 萬人死亡，其中五分之四由心臟病發作和中風引起的。

根據心臟病學家的說法，保持心臟健康，即成人靜息心率維持在每分鐘 60 至 100 次之間，是每天都可以努力實現的目標。

「我們可以通過良好的飲食、運動和避免使用菸草產品，來減少早年對心臟的損害，」美國心臟病學家埃文·萊溫醫師（Dr. Evan Levine）表示。

但僅僅保持心臟健康就能降低心臟病發作的風險，真的有這麼簡單嗎？

什麼是心臟病？



當血液流動中斷，無法將氧氣輸送到心臟時，心肌可能會受損或開始壞死。© Getty Images

心臟病發生在心臟的血液供應突然受阻時。當血液流動中斷，無法將氧氣輸送到心臟時，心肌可能會受損或開始壞死。如果不即時治療，心肌可能會遭受不可逆的損傷。如果心臟的大部分區域因此受損，心臟可能會停止跳動（即所謂的心臟驟停），導致死亡。

一半的心臟病發作死亡案例發生在症狀出現後的三到四小時內，因此將心臟病發作的症狀視為醫療緊急情況至關重要。

心臟病發作最常見的原因是冠心病，即動脈中積聚了一種稱為斑塊的脂肪物質，使動脈變得過窄，血液無法輕易流過。

根據美國疾病控制與預防中心（CDC）的數據，美國每年約有 805,000 人發生心臟病發作。其中 605,000 人是首次發作，200,000 人是曾經發作過的人。這相當於大約每 40 秒就有一人經歷心臟病發作。

心臟病發作可能伴隨多種症狀，最常見的是胸痛——但不是單純的劇痛，而是胸部感到強烈的壓迫感和緊繃感。一些女性可能同時感到胸痛以及頸部和雙臂疼痛。

來自加州的心臟病學家艾琳·巴爾塞吉安醫師（Dr. Ailin Barseghian）表示，心臟病發作最初可能被誤認為是消化不良。然而，與消化不良不同，心臟病發作通常會引起身體其他部位的疼痛，例如左臂、下巴、背部和腹部。

如何知道是否患有心臟病？



心臟病學家強調，如果你懷疑自己可能正在經歷心臟病發作，應立即尋求治療。© Getty Images
其他心臟病發作的症狀可能包括頭暈或眩暈、過度出汗、呼吸急促和喘息。

雖然有些心臟病發作突然發生，但有時可能在數小時甚至數天前就有預警症狀。休息後仍不消失的胸痛可能是一個警告。

巴爾塞吉安博士建議：「如果血液流動未能在三小時內恢復，受影響的心肌可能開始壞死，我建議在救護人員到達前嚼服一片阿司匹林。」

心臟病學家強調，如果你懷疑自己可能正在經歷心臟病發作，應立即尋求治療。

美國心臟病學家艾文·萊溫博士（Dr. Evan Levine）表示：「你應該了解自己的狀況和風險——年齡、體重、吸菸和飲酒習慣，以及家族病史。如果這些因素都不利於你，且你感到胸部壓迫感，應立即呼叫緊急醫療救助。」

研究人員警告，心血管疾病常被認為是「男性的疾病」。這導致女性在心血管研究中代表性不足，許多治療主要在男性中進行研究，然後應用於女性。

《英國心臟醫學期刊》（British Medical Journal Heart）發表的一項針對英國近 30 萬人的研究發現，女性、黑人族裔以及來自最貧困地區的人群更難以接受到心臟手術，且在手術後一年內更可能死亡或再次入院。

根據英國國家衛生服務（NHS）的資料，某些風險因素，例如高血壓、吸菸和糖尿病，對女性心臟病風險的影響可能比對男性更大。

如何預防緊急心臟病變



健康的生活是預防心臟病的重點之一。© Getty Images

專家建議、有幾種方法可以降低心臟病發作風險，例如通過飲食和運動來降低血壓和膽固醇水平。

膽固醇是血液中的一種物質，對構建健康細胞至關重要。然而，某些類型的膽固醇過高會增加心血管疾病的風險。

心臟病學家強調，保持健康的生活方式是我們日常生活中保護心臟的關鍵措施。建議採取低脂高纖飲食，並將每日鹽攝入量限制在 6 克以內，因為過多的鹽會導致血壓升高。

此外，同時也避免過量攝入超級加工食品和含有飽和脂肪的食物，因為這些會增加血液中的膽固醇。這類食物包括肉派、蛋糕、餅乾、香腸、奶油以及含棕櫚油的食物。

均衡飲食方面，我們應加入不飽和脂肪，因為這些脂肪能提高有益膽固醇的水平，幫助疏通動脈。這類食物包括油性魚類、牛油果、堅果和植物油。

「地中海飲食非常出色，科學證明它能減少心血管事件的發生。」加州心臟病學家艾琳·巴爾塞吉安博士（Dr. Ailin Barseghian）說。

專家還說，將健康飲食與定期運動結合，被認為是維持整體心臟健康最有效的方法之一。保持健康體重可以降低高血壓的風險。

心臟病學家萊溫醫師（Dr. Evan Levine）建議每周至少運動五次，每次至少 30 分鐘。但他對健康生活方式的關鍵建議是「永遠」不要吸菸或使用電子菸。

美國心臟協會的一項針對 24,927 人的研究顯示，同時使用電子菸和傳統香菸的人，其心血管疾病風險與僅吸傳統香菸的人相同。然而，僅使用電子菸的人報告心血管疾病事件的可能性降低了 30-60%。

根據美國心臟協會之數據，已經歷過一次心臟病發作的人中，約有五分之一可能在五年內因第二次心臟病發作而再次入院。

倫敦帝國理工學院和瑞典隆德大學的研究人員表示，在心臟病發作後為患者開具他汀類藥物和依折麥布（ezetimibe）有助於降低第二次發作的風險。這兩種藥物均為降低膽固醇的藥物。

「我們擁有數十年的數據顯示，壞膽固醇（低密度膽固醇）越低，心血管事件的風險就越低，」巴爾塞吉安博士表示。

年輕人罹患心臟病日增



年輕人的生活方式可能造成心臟疾病。© Getty Images

雖然心臟病發的風險通常隨著年齡增長而增加，但美國國家衛生統計中心的數據顯示，年輕成年人的心臟病發病例有所上升。2019 年，18 至 44 歲的人群中約有 0.3% 的人經歷過心臟病發作，到 2023 年，這一比例已上升至 0.5%。

萊溫醫生將這一增長歸因於生活方式的改變，包括這個年齡層攝入加工食品和缺乏運動的習慣。他表示：「我們都需要多活動，不一定要去健身房，但要做些運動。我擔心自從新冠疫情以來，居家工作的人們正在形成不健康、久坐的生活方式。」

雖然吸煙已知是動脈粥樣硬化（動脈中脂肪沉積的積聚）的一個因素，但像萊溫這樣的的心臟科醫生也表示，他們擔憂電子煙對年輕人的未知影響。

最後，巴爾塞吉安醫師（Dr. Ailin Barseghian）醫生補充道：「遺傳風險因素，例如家族性高血脂，也會增加較早發生心臟病發的風險。環境因素，如壓力與睡眠不足，也越來越被認為是促成心臟病發的因素。」