

關於心血管疾病

文：心臟內科劉興忠醫師

心血管疾病是心臟、血管相關疾病的統稱，它包含心肌梗塞、腦中風、心律不整、心衰竭、猝死等。心血管事件的發生大部份是突發性的，當疾病發生時，一般民眾難以接受。一旦心血管事件發生，病人器官受損，生活機能連帶受影響，須要家屬扶持作復健治療，付出更多的醫療資源，所以預防心血管疾病的發生勝於治療。

有關心血管事件的發生，大部份與高血壓、糖尿病、高血脂、生活型態及家族史有關。

所以抗三高（高血壓／高血糖／高血脂）的藥物必須天天服用，因為大部份藥物的藥效不會超過 24 小時。一般民眾以為長期吃西藥會造成腎功能損害，其實相反！目前這些抗三高的藥物都有醫學的證據，顯示它們有保護腎臟、保護心臟、防止中風的功用。僅有少部份的人（約 3%-5%）對藥物不適應，可以與醫師討論調整藥物，切勿自行調藥或停藥。

關於生活型態，包含抽菸、緊張的工作環境與過勞、個性焦慮急躁、缺乏運動或久坐不動者、不當的飲食習慣、以及飲酒等。所以要戒菸戒酒，個性不要太焦躁，養成規律的運動及生活作息，飲食上少鹽、少糖、少油、多纖維等，亦是預防心血管疾病的不二法門。