

企業家的心臟血管疾病預防 與治療

按東醫院編臟科生誦譽題樣林俊忠

自我介紹 - 林俊忠

- 學經歷：
 - 台南一中，台灣大學醫學系畢業
 - 林口長庚住院醫師
 - 振興醫院心臟科研究員
 - 亞東醫院心臟科主治醫師
- 專長：
 - 高血壓
 - 心衰竭
 - 周邊血管疾病
 - 冠狀動脈疾病，介入性心臟醫學

代謝症候群 - 定義

- 腹圍肥胖 :: 男性腹圍 ≥ 90 cm 女性 ≥ 88 cm
- 三酸甘油脂 $> (150 \text{ mg/dl})$
- 高密度膽固醇 HDL-C $< 40 \text{ mg/dL}$ (男性), $< 50 \text{ mg/dL}$ (女性)
- 血壓 $\geq 130/85 \text{ mmHg}$
- 空腹血糖 $\geq (100 \text{ mg/dl})$

代謝症候群危險因子

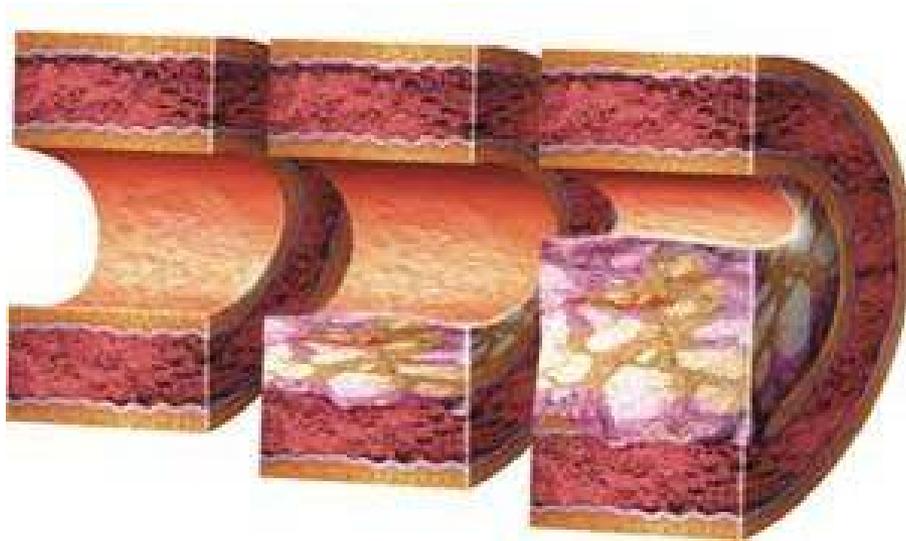
- 壓力
- 老化
- 不運動，辦公室工作型態
- 飲食習慣改變！
- 慢性風濕性疾病患者
- 肥胖患者……

代謝症候群的不良影響

- 血管硬化：
 - 高血壓，心肌梗塞，中風，周邊動脈阻塞
 - 出現心血管事件表示血管硬化已有相當程度
- 糖尿病
- 慢性腎臟病
- 脂肪肝

血管如何老化 ? 粥狀動脈硬化

動脈粥狀硬化



高血壓定義與分期

| 分類 | 收縮壓 (毫米汞柱 mmHg) | 舒張壓 (毫米汞柱 mmHg) |
|-------------|-----------------|-----------------|
| 正常血壓 | < 120 | 和 < 80 |
| 高血壓前期 (警示期) | 120~139 | 或 80~89 |
| 第一期高血壓 | 140~159 | 或 90~99 |
| 第二期高血壓 | ≥ 160 | 或 ≥ 100 |

血壓高的症狀？

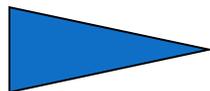
- 常常沒有任何症狀
- 氣促，胸悶 心臟肥大，心肌缺氧
- 頸部僵硬，頭昏，智力下降 腦部血管阻塞
- 視力模糊 視網膜出血



高血壓的不良影響

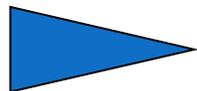


腦部

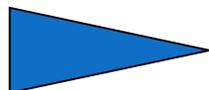


中風，痴呆

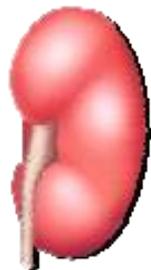
高血壓



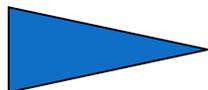
心臟



心肌梗塞、心臟衰竭、猝死



腎臟



末期腎病

羅斯福就是典型案例

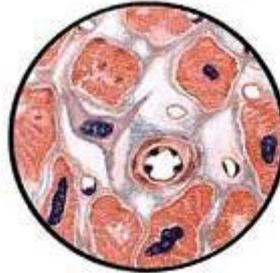


心絞痛及心肌梗塞

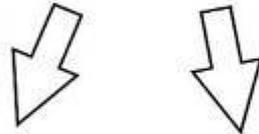
冠心病

(包括心絞痛/心肌梗塞...等)

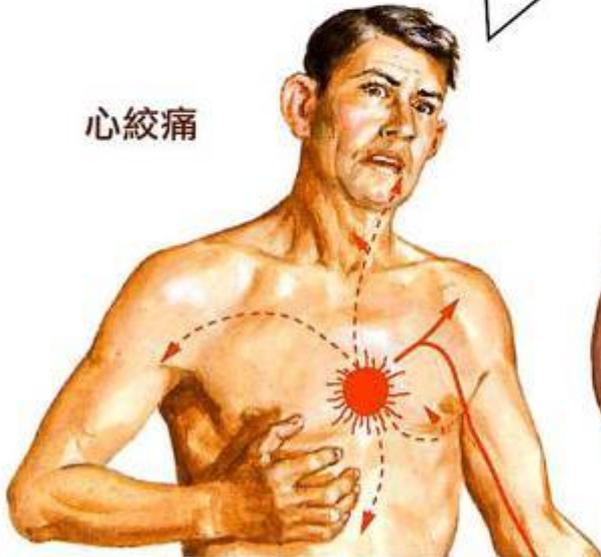
正常的心肌



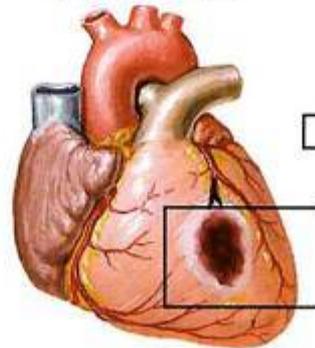
冠狀動脈狹窄阻塞，使心臟缺氧



心絞痛



急性冠心症



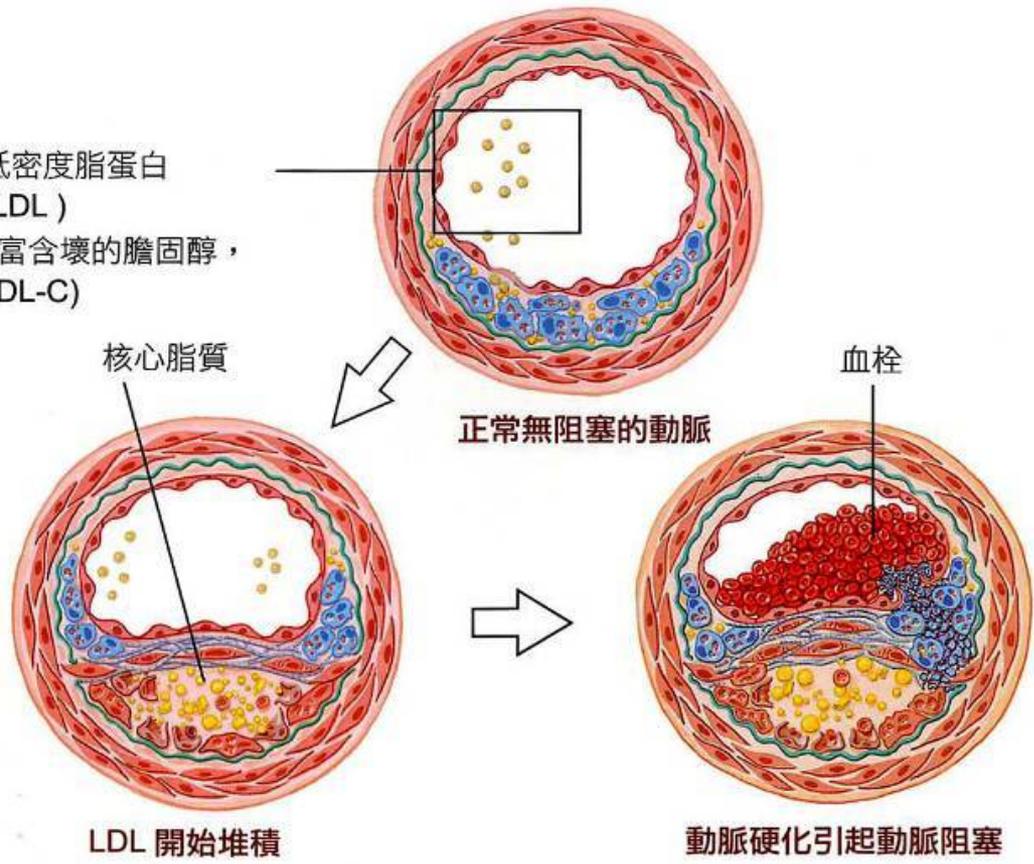
心肌病變，心臟功能受損



血管阻塞 - 慢性斑塊與急性血栓

動脈硬化

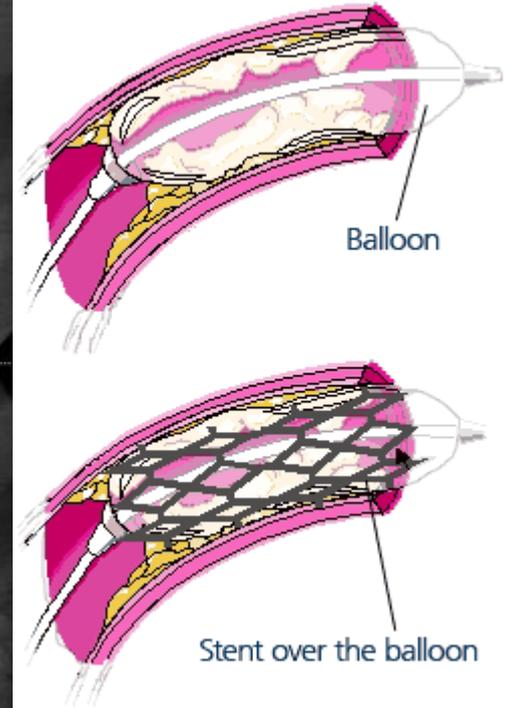
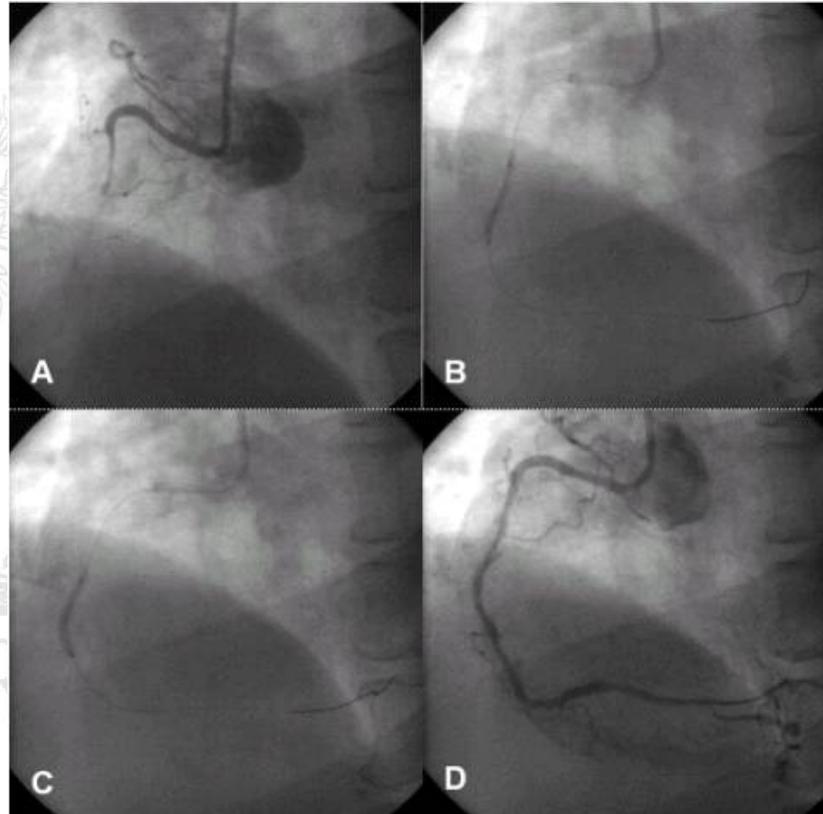
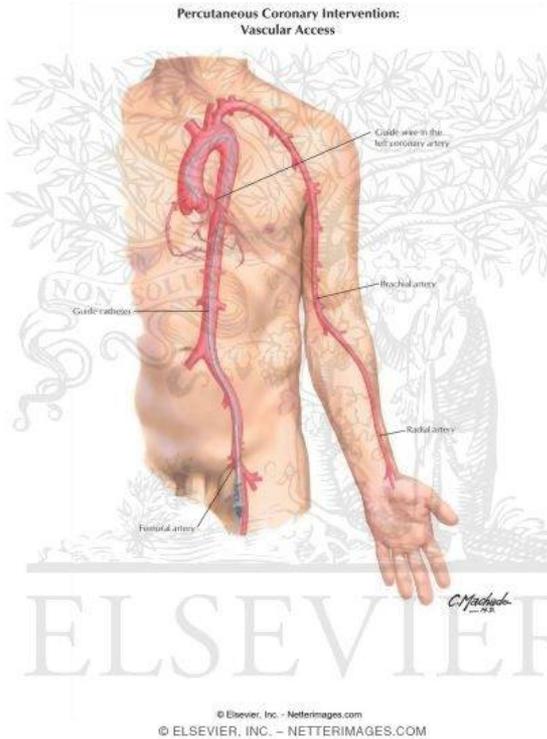
低密度脂蛋白 (LDL)
(富含壞的膽固醇, LDL-C)



LDL 開始堆積

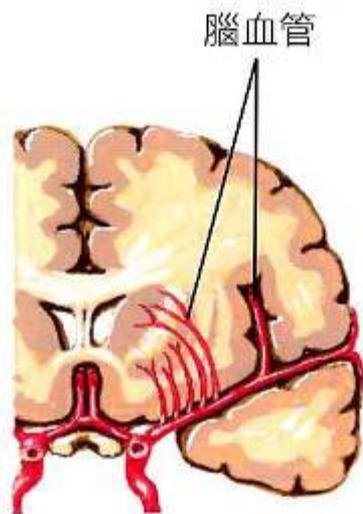
動脈硬化引起動脈阻塞

心導管與支架置放

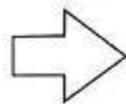


腦中風

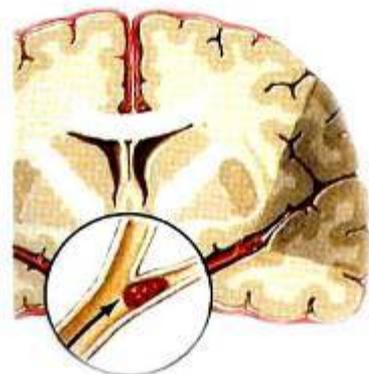
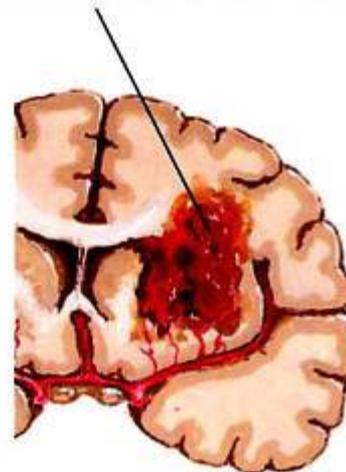
中風



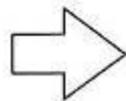
出血性腦中風



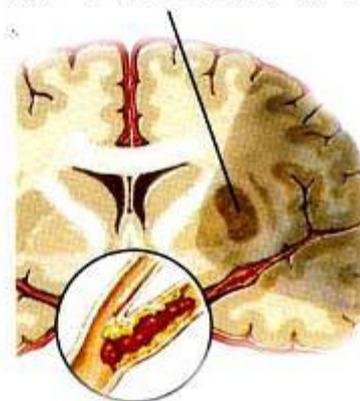
腦血管出血造成中風



缺血性腦中風

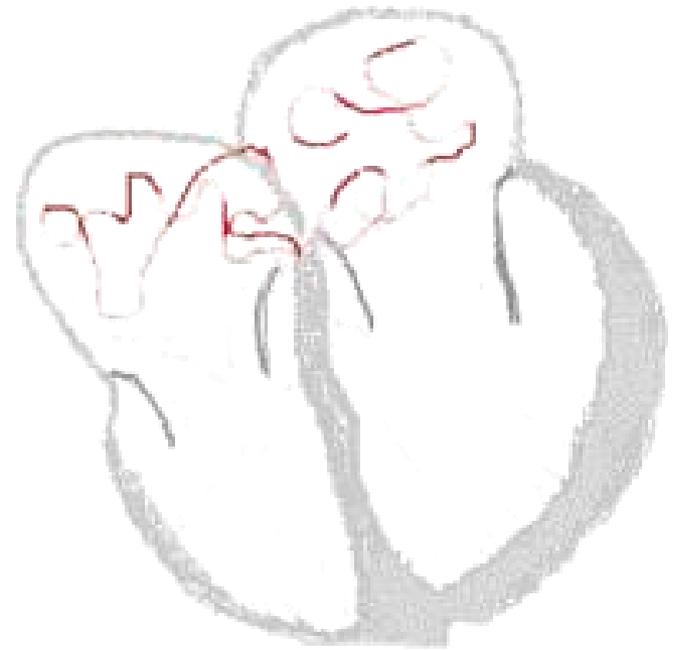


腦血管阻塞造成中風

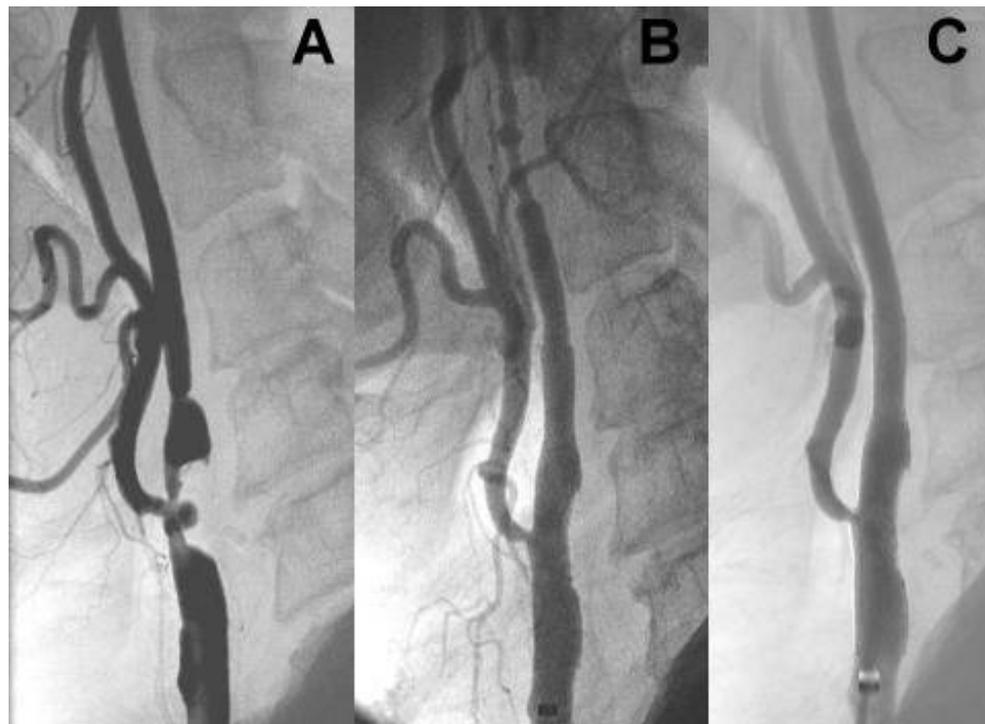
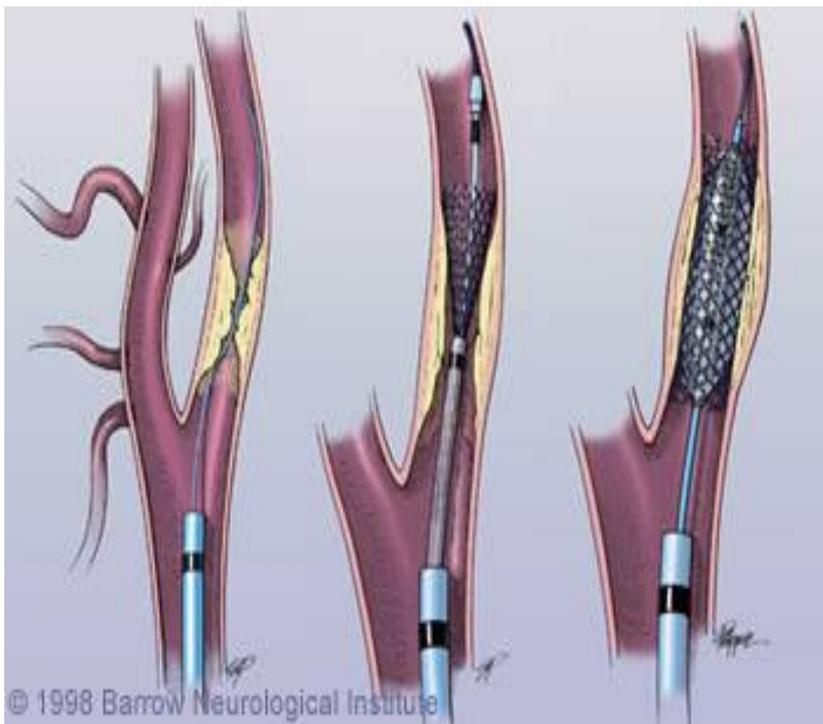


心房顫動

- 心房顫動原因眾多，如老化，缺氧性心臟病，瓣膜性心臟病，甲狀腺機能亢進
- 患者會心悸，心衰竭症狀，增加中風機會五倍
- 需服用抗血栓藥物



頸動脈支架置放術

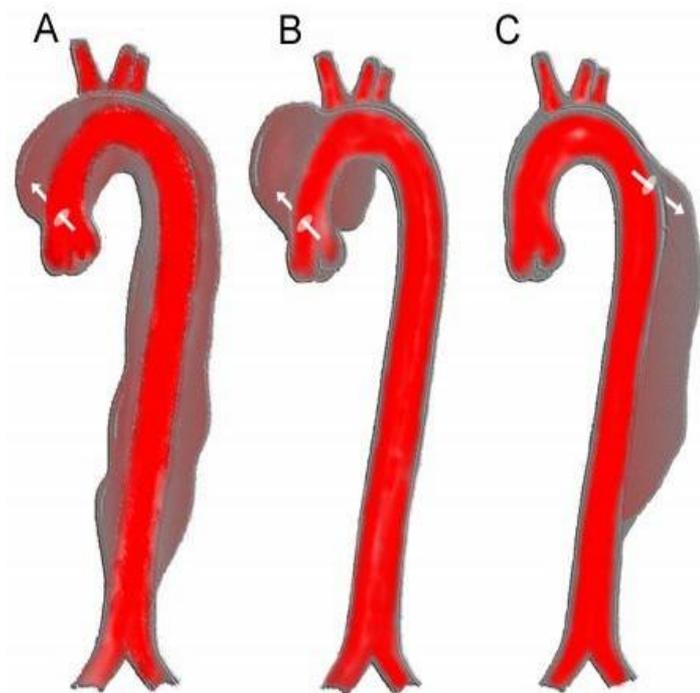


過勞死！

- 名詞起源於日本，非醫學診斷，沒有明確標準，
 - 死亡之前，二十四小時仍繼續不斷工作或死亡前一星期每天工作超過十六小時以上被認定之。另發病當，日往前推算一個月，其加班時間超過一百小時，或發病日往前推二至六月，每月加班累計超過八十小時者，亦被認定之
- 主要是因為腦血管及心臟因素猝死

(心因性) 猝死

- 心肌梗塞
- 心律不整 (心室顫動, 心室頻脈)
- 主動脈剝離
- 心肌炎
- 肺動脈栓塞
- 其他原因



如何保養？

- 作息正常不宜過勞
- 控制體重與運動
 - 有氧運動（慢跑，自行車，瑜珈，游泳，舞蹈）
 - 每周三次，每次一小時，注意運動強度
- 清淡飲食
 - 避免高鹽，高油脂，高蛋白，高熱量，高糖，高澱粉
 - 多青菜蔬果
- 適度飲酒？

運動處方

- 運動強度
 - 長時間高強度運動會增加心臟病猝死之機會
 - 中等強度有氧運動對心血管最有幫助
 - 等張運動（重量訓練）對心臟的影響與高血壓類似
- 最大預測心跳數 $MHR=220-$ 年齡
- 中等強度運動：60~80% MHR
- 低強度運動： $< 60\%$, MHR

適度飲酒 ？

- 一杯或一單位酒
 - 14g 酒精 = 18ml = 0.6 ounce
 - 5% 啤酒 355ml = 12% 葡萄酒 150ml = 40% 烈酒 45ml
- 適度飲酒 = 中度飲酒：男性每日少於二杯，女性每日少於一杯
- 適度飲酒減少心臟血管疾病機率與死亡率？
- 紅酒比啤酒麥酒好？
- 有高血壓糖尿病痛風高三酸高油脂乳癌大腸癌者不建議

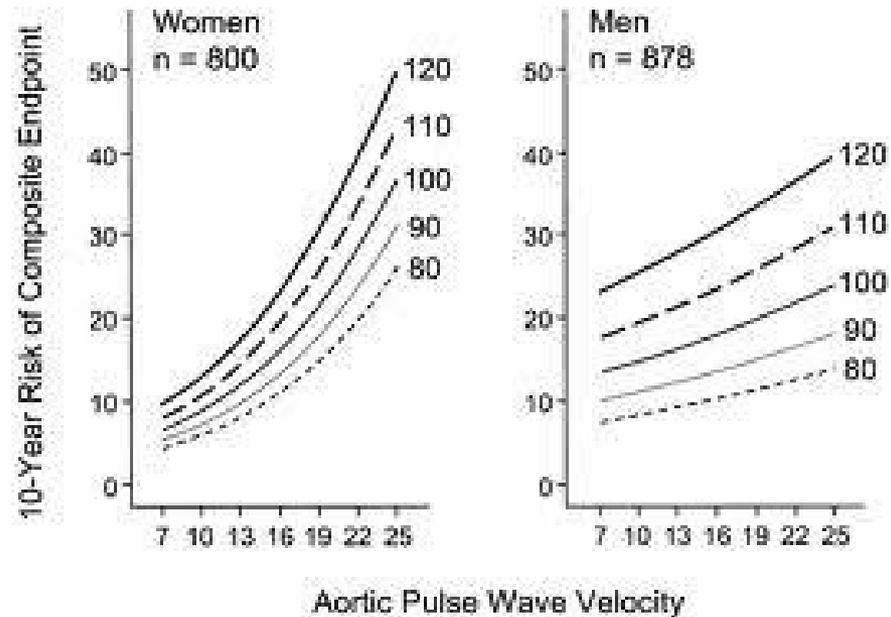
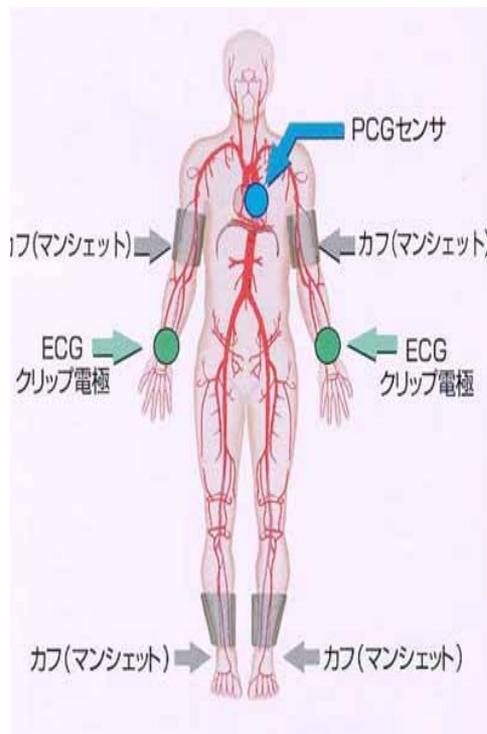
常見的保健食品

- 銀杏
- 納豆
- 紅麴
- Q-10
- 葡萄糖胺
- 維他命 B
- 維他命 E

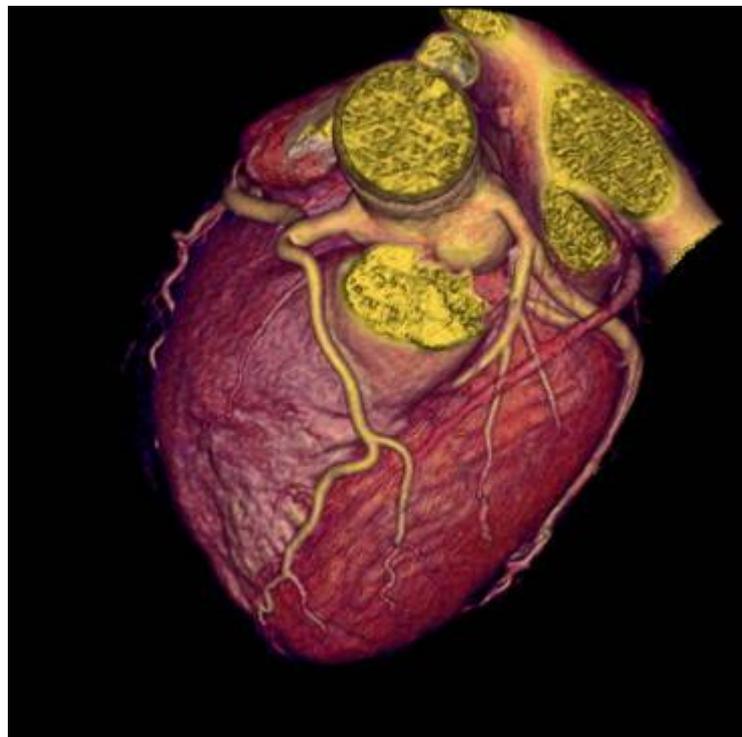
咖啡可以喝嗎？

- 2012.05 新英格蘭醫學期刊：喝咖啡會減低死亡率！
- 咖啡會增加冠心病？ 心律不整？ 血壓？ 失眠？.....
- 目前咖啡對於人體的優缺點沒有定論！
- 適當飲用，切忌貪多！

早期診断 - 血管硬度検査



早期診斷 - 立體電腦斷層



死神與稅無法避免

但是可以選擇死亡的方式嗎？

心經：不生不滅 不增不減 不垢不淨 … ..

無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法……



謝謝聆聽

- Q and A