



## 漫談心臟病

心血管疾病為先進國家主要死亡原因首位，也是我國重要健康問題。根據衛生署統計顯示，心臟病為國人十大死亡原因第二位，僅次於惡性腫瘤。前陣子的新聞報導，有許多影視名人與醫師都難逃心血管疾病的危害，不禁讓人產生恐慌自問「我會不會有心臟病？會不會因心臟病死亡呢？」

心臟血管疾病涵蓋的範圍很廣；有心絞痛、心肌梗塞、冠狀動脈疾病等等，其實一個好的心臟好比是一間房子要有牆壁、房門、水管、電線，每個都有它的功能，且運作必須正常才能達到最佳狀態，當某個功能出問題了就會影響心臟的健康。而心臟血管疾病危險因子有「高血壓、高血脂、高血糖」俗稱三高、抽菸、男生年齡超過 45 歲、女生年齡超過 55 歲、停經、家族史、過度疲勞及高度壓力等等。仔細檢視你是否有這些危險因子，其實都可以經由自我管理或是調整自我生活習慣而得到控制而避免疾病找上身。

心臟血管疾病表現症狀繁多、輕重程度變異也很大，從症狀不明顯、心悸、喘、悶、痛、上腹痛、昏倒、夜間咳嗽、頭痛、頭暈、腳腫都有。所以有上述症狀，加上你又是高危險群還是建議你到門診走一遭，把問題交給醫生處理。

心臟病是許多先進國家的頭號殺手，但心臟血管疾病是預防勝於治療；所以大家應該改變生活習慣，只是當病痛未出現時，我們總是老生常談說很多養生之道，但實際執行的人很少，故平常生活作息正常、吃得健康、規律運動、按醫囑服藥物、定期測量血壓、控制體重、控制壓力心情保持愉快可降低罹患心臟疾病的危機。所以多留意自己身體變化，莫輕忽身體的警訊有疑惑還是找您醫師做進一步檢查。

