臺中高等行政法院健康講座：黃瑞仁院長談「急性心肌梗塞的預防」

爲關心同仁健康，臺中高等行政法院日前邀請臺大醫學院臨床醫學研究所博士，專精於心臟血管醫學的台大醫院雲林分院黃瑞仁院長以「急性心肌梗塞的預防」爲題進行專題演講，本院及臺灣高等法院臺中分院同仁參與熱烈。

黃院長首先表示據統計心血管疾病在臺灣是僅次於癌症之主要死亡原因，心肌梗塞是其中的重要類型，且該病目前有年輕化之趨勢，40 歲以上之發生比率更直線上升。心肌梗塞爲冠狀動脈心臟病最嚴重的併發病症，它的形成是由於心臟冠狀動脈發生粥狀硬化，硬塊破裂形成大量血栓，迅速阻塞血流致心肌無法獲得充分養分及氧氣所導致。其可怕之處，在發病之初有五分之一的機率併發致命性心律不整，如未及時救治，即會造成死亡結果；縱未發生致命性心律不整，也會因供血中斷導致心臟肌肉不斷壞死，若未疏通，終將導致心臟衰竭。

黃院長接著解說冠狀動脈疾病，是指供應心臟血液及養分的血管產生狹窄或阻塞造成的疾病，在心臟增加氧氣需求量亦即負荷增加時（如運動、吃太飽），一般會出現胸悶或心痛、喘、冒汗等臨床病兆，但也有少部分人是脖子或牙根痛，因此，臨床表現因人而異，特別提醒大家身體有與平時不同的異常狀況時，即應有所警覺。同時黃院長也舉例如運動時發生胸悶或其他不適症狀，休息後症狀緩解，情形反覆發生，學理上稱爲穩定型心絞痛，

代表極可能罹患冠狀動脈疾病，此時宜進行檢查，以期及早發現及治療。

就造成冠狀動脈狹窄的原因，黃院長介紹美國心臟學會確立的危險因子，有：1.逾 45 歲的男性，逾 55 歲或停經的女性。2.家族有心臟病或猝死的病史。3.高血壓。4.糖尿病。5.抽菸。6.高血脂。7.肥胖或少運動。平時可以自我檢測，如有上列 7 項危險因子中 3 項或以上的危險因子，即屬冠狀動脈疾病的高危險群，建議要定期健康檢查。黃院長並逐一解說心電圖、胸部 X 光攝影、運動心電圖或核子心臟醫學檢查、冠狀動脈電腦斷層造影及冠狀動脈攝影（心導管檢查）等診斷方式的優缺點，建議同仁在健檢中可以加作鈣化指數項目，以作爲判斷動脈硬化程度之參考。

在預防上，黃院長特別著重「三高」的控制。高血壓部分，建議不可攝取過多鹽分，定時量血壓與記錄，早上空腹前、晚上飯後各量一次。高血糖部分，其正常標準爲空腹血糖低於 100 mg/d1、飯後血糖低於 140 mg/d1 及糖化血色素 7%以下，如前兩項數值各高於 126 mg/d1、200 mg/d1 即是糖尿病，並建議可以選作目前較受重視的飯後血糖量測。黃院長並稱膽固醇與動脈硬化具有最密切的關連，呼籲同仁千萬不可聽信網路瘋傳有關膽固醇不重要的謠言。又高血脂是由高密度膽固醇、低密度膽固醇、三酸甘油脂及總膽固醇這四個數值來判斷，據研究指出好的膽固醇（即高密度膽固醇）是動脈硬化疾病的重要預防因子，目前尚無藥物可以提高，唯一可行的提高方法就是運動。黃院長特別強調

控制飲食與運動才是抑制「三高」的有效方法。

黃院長以幽默、淺顯易懂的方式解說，並佐以實例、圖像，使在場的同仁能夠輕鬆瞭解心肌梗塞成因與預防的相關知識，整場演說在輕鬆的氛圍下圓滿結束。