

缺血性心臟病的定義:冠狀動脈疾病的形成主要是因為粥狀硬化造成冠狀動脈管腔狹窄,冠狀動脈疾病是缺血性心臟病的主因,缺血性心臟病包括心絞痛、心肌梗塞和無症狀的心肌缺血。缺血性心臟病的危險因子

1.年齡2.高血壓3.肥胖4.高脂血症5.高血糖6.早發性冠狀動脈疾病家族史 7.抽菸

如何預防缺血性心臟病

一.控制高血壓---最重要的就是「依照醫師處方服藥」;如果您服藥後出現副作用,應主動告訴醫師,由醫師做藥物調整。服藥穩定控制血壓,才能降低中風和心臟病的風險;其他改善高血壓的方法包括減少鹽分攝取量(每天鹽攝取量5公克)、減重、飲食中降低脂肪攝取,增加蔬菜水果攝取量,選擇低脂乳製品、增加運動量(每天運動至少30分鐘)、戒菸酒。在家裡,定時量測血壓可以了解自己血壓的狀態,並提供醫師作為藥物調整的參考。

二.治療高脂血症---

(一)建立良好的生活習慣

1.運動與減重:增加運動量並保持理想體重,高血脂症就會改善。

2.飲食:(1)以原型食物為主,不吃反式脂肪酸(加工食品)並減少飽和脂肪酸的攝取。(2)油類使用單元不飽和脂肪酸,如橄欖油、高油酸葵花油。(3)補充 Omega-3,如深海魚(鯖魚、秋刀魚、鮭魚)、亞麻仁仔、奇亞仔、核桃。(4)避免精緻醣類食物(可樂、汽水、蛋糕)。

3.戒菸、酒。

(二)其他疾病控制:尤其是慢性腎臟疾病、糖尿病、甲狀腺功能低下等,皆會造成高脂血症。

(三)藥物:飲食控制和增加運動量持續三個月後,血脂仍不理想,可考慮藥物控制。

三.控制糖尿病:

(一)飲食原則

1.三餐定時定量,宜多食用含纖維質豐富的蔬菜。

2.炒菜宜使用單元不飽和脂肪酸,如橄欖油、高油酸葵花油,並少用飽和脂肪酸,如豬油、牛油

3.體重過重者,宜減輕體重至標準體重

4.根據糖尿病藥物的作用時間安排進食,切勿遺漏用餐與服藥。

5.每天吃3餐,並根據需要添加點心。按照固定間隔進食有助於控制饑餓感,防止下一餐吃得過多。

6.飲食清淡不可太鹹,避免食用加工食物。少吃油炸、油煎的食物,以及含油脂高食物。

7.攝取適量水果。

(二)運動原則

1.以有氧運動較好,如快走、慢跑、打太極拳、游泳、有氧舞蹈。

2.每週至少運動3次,每次至少30分鐘

3.隨身攜帶方糖或糖果,如果發生低血糖時,可以食用

4.隨身攜帶糖尿病識別證,避免單獨運動。

(三)藥物:依照醫師處方服藥或注射胰島素

四戒菸---吸菸人士罹患冠狀動脈疾病的機率比普通人多兩倍半:原因是香煙中的尼古丁或菸草化學物質會損害心臟血管。

最有效的預防方式就是注意各種健康狀況,定期健康檢查,避免引起心臟病的危險因子,譬如注意脂肪及膽固醇的攝取、保持標準體重及戒菸等;有心臟病家族史的人,以及高脂血症、高血壓及糖尿病人,更應加強防治。