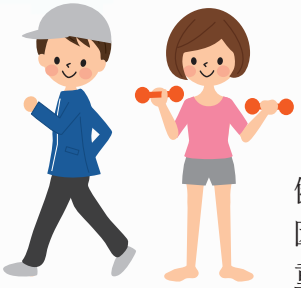
重症加護內科

學經歷 阿根廷布宜諾斯艾利斯大學醫學系
高雄榮民總醫院重症加護內科主治醫師
郭綜合醫院心臟內科主治醫師
高雄榮民總醫院加護醫學心臟內科主治醫師

專　長 高血壓｜高血脂｜糖尿病｜冠狀動脈疾病
心臟衰竭｜心律不整

主治醫師 林坤璋



做好體重管理遠離重症風險

肥胖是威脅心臟健康的主要因素之一。因此，保持健康的體重是預防不良心血管事件（如心臟病發作）的關鍵。然而，很少有心血管疾病人能夠實現這一目標。依據台灣國民營養健康狀況變遷調查(2015-2018)結果顯示，18歲以上成人過重及肥胖率為47.1%，男性為55.7%、女性為38.7%。體重過重及肥胖是因為熱量攝取過多、消耗太少，導致熱量累積，以脂肪的形式堆積在體內。

發表在《European Heart Journal - Quality of Care and Clinical Outcomes》上的一項涉及10,000多名參與者的研究警告了這一點。該研究發現，當時因不良心血管事件住院或接受經皮冠狀動脈介入治療手術的病人中，只有不到20%的人擁有健康的身體質量指數(BMI)，34.9% 的人屬於中度肥胖，而46%的人重度肥胖。

世界衛生組織建議以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來衡量肥胖程度，其計算公式是以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。國民健康署建議我國成人BMI應維持在18.5（kg/㎡）及24（kg/㎡）之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。根據研究顯示，體重過重或是肥胖（BMI≧24）為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素。

一個關鍵因素

減肥是治療過重或肥胖者和冠心病的一個關鍵目標，因為它有助於改善血壓和血脂（膽固醇和三酸甘油酯）並降低2型糖尿病發生的風險。所有這些危險因素都控制在範圍內有助於預防和避免不良心血管事件的復發。

根據一項歐洲的研究，與體重增加5%或更多的人相對比，過重或肥胖者體重減少5%，可以明顯降低高血壓、血脂異常和以前未被發現的糖尿病的發生率。「毫無疑問的，心血管疾病的病人，尤其是冠狀動脈疾病的病人，應該得到綜合治療，包括疾病和危險因素的藥物治療、體育鍛煉和健康飲食」，制定心血管康復計劃。

保護心臟的習慣

為保持心臟健康並降低不良心血管事件之風險，國際指引建議健康飲食、定期進行體育鍛煉（每週至少150至300分鐘的中等至劇烈有氧運動）、不吸煙並控制血糖和，血脂。

在這些習慣中，增加了定期醫療諮詢，「根據每個人的風險分層進行充分的預防，這也許是可以減少不良心血管事件可能性的最佳預防措施之一」。