**腎友如何避免一覺醒來突然中風心肌梗塞**



洪永祥診所 腎臟科

洪永祥醫師

在照顧腎將近二十年的日子以來，最難過的事莫過於腎友該來洗腎的時候沒有出現在洗腎室，打電話給家屬，家人說晚上入睡前還好好的早上床突然中風、或心肌梗塞，然後目前人在加護病房等。許多新聞報導歷歷在目，不單是腎友許多人都會擔心自己會不會有一天一覺醒來突然中風或心肌梗塞。大家若是記憶猶新，應該不會忘記各黨各派的權貴人士也都曾被突發的血管的問題所困擾，甚至面臨生命威脅。腦血管疾病方面：如孫運璿、胡志強、溫世仁 ; 心血管疾病 : 如李登輝、陳田錨、郭金發等。

綜觀每年衛福部發表的國人十大死因，歷年來第一名一定是惡性腫瘤，接下來的二、三、四名都是腦血管疾病、心臟疾病及糖尿病，這些都是血管的相關疾病。若更廣義來講：包括十名內的高血壓及腎臟疾病這五個血管相關疾病加起來的死亡人數遠超過第一名所有癌症加起來的死亡率。

我跟各科醫師朋友看過各式各樣的疾病跟死亡後，大家討論起來並不是那麼怕癌症，反而血管的相關疾病才是恐怖的。癌症再怎麼擴散快速，也有時間讓妳奮鬥一下、尋求治療跟交代遺言後事，但這類血管疾病恐怖的並不只其盛行率發生率高，而且其突發性往往讓妳來不及做交代及規劃。許多的血管疾病是死於家中及送醫途中的，許多遺憾的是在前一天入睡前也無法預測明天會突然中風而且就此劃下人生句點。現代醫學進步至此難道不能讓五十歲以上的成年人在寒冷冬天入睡前，可以很放心的告訴自己我明天起來不會中風或是心肌梗塞⋯⋯

先說一個寓言故事：在一個寒風刺骨的深夜，死神先生聚集了五位五十歲以上的壯年人，告訴他們今夜我必須在你們當中找一位犧牲者，因為根據人間死亡率今夜你們五個當中必須有一個人死於中風，不知道你們有沒有什麼要申訴的？

和尚甲很不甘心的說：「我已經吃素三十年了，早睡早起天天運動，連一滴油都不沾，我沒理由死於中風。」死神點了點頭；運動員乙趕緊跟著說：「我每天晨跑三千公尺，已經三十年了心肺功能奇佳，沒理由讓我死於中風。」死神又點了點頭；直銷商丙說：「三十年來我每天早上都有體檢，吃深海魚油，還有抗氧化劑來保護血管，更沒理由死於中風。」死神微笑點點頭；公務員丁說：「三十年來我每天不抽煙、不喝酒、早睡早起、輕鬆沒壓力，生活再正常不過了，沒理由死於中風。」死神又點點頭；最後只見一位胖胖民意代表戊，雙腿發抖以斷斷續續的聲音說：「我想你要找的就是我。我經常熬夜應酬、大魚大肉、抽煙喝酒、當完兵後就沒跑過步、最近體重明顯增加，每每選舉一到工作壓力又大，加上家族又有高血壓的疾病史，我想若我今夜死於中風，應該沒有人會感到意外！」他沒有掙扎跟辯論乖乖的跟著死神走了⋯⋯

大家若有機會在冬天夜裡到各醫學中心的內科急診室走一趟，就會明白腦中風、心肌梗塞好發率之高。誠如故事裡面的死神說的，一過五十歲就是有這麼多的好發率，若是以五個抓一個的 20% 比率，你若不能確保你的血管健康狀況是在所有同年齡層的前五分之四，相信一旦上了年紀，你心裡隨時要有準備會發生不幸的血管疾病。因此，嚴格說起來一覺醒來突然中風是預料中的事而非意外。

若連帶把高血壓、腎臟病、糖尿病等也都歸類於血管相關的疾病，那因這類疾病而死亡人數更是多的不勝枚舉，遠超過所有癌症的死亡總和。而且這類疾病有越來越年輕化的趨勢。許多人花了很多錢用了很多的時間跟心力來規劃自己的人生，理財、買保險、健康檢查等，卻忽略掉一個最重要的步驟：保養血管。而這一個忽略卻往往造成無法彌補的人生缺憾。

血管疾病來勢洶洶，可能一次的心肌梗塞或是一次的腦中風就會要掉生命。醫學中心對於血管方面這些年來不斷引進許多新的檢查跟治療方式：更精密的血管攝影、核子醫學攝影、血管超音波、電腦斷層攝影、磁振攝影等，使血管疾病的診斷愈加快速而正確。新的血栓溶解劑、氣球擴張術、支架置入術、血管繞道手術、腦血管立體定位手術等，也為血管疾病的治療帶來更高的存活率。不管診斷跟治療技術再如何高超，最高超境界的醫學應該是讓人類不會得病，而不是得了病用最高超的方式治療。尤其這類一發生就會造成極大損傷的血管疾病，更顯出預防醫學的重要性。

人體在二十五歲之後開始老化，分佈於全身的血液循環系統也開始老化。血液循環的老化可分為兩個部分：一個是血管內的血液成分改變：由於代謝器官的衰退 ( 如糖尿病、代謝症候群等 ) 造成血液中血球跟血漿成分的改變如高血脂、高血糖、高尿酸血症等，讓在血管內流動的內容物更不容易循環，更容易造成血管狹窄及粥狀動脈硬化的產生。另一大部分就是血管壁本身的老化：抽煙、壓力、熬夜、糖化終產物等造成慢性發炎，高氧化壓力及自由基的形成，不斷的對血管內皮細胞攻擊破壞，加上營養素不足使得身體自己血管修補功能衰退，就會出現血管脆化、血管內皮不規則、甚至粥狀動脈硬化的形成。易脆狹窄的血管，加上濃稠循環不良的血液，只要有一突發的血液動力學改變，就會造成急性的梗塞或出血，在腦中就是急性腦中風，在冠狀動脈就是心肌梗塞。

每個地區不同族群的血管疾病好發率都有不同，除了種族的疾病基因因素外、飲食習慣及生活的型態大大造成此種差異。但最危險的確是腎友這個族群，腎友有一半以上都有糖尿病與高血壓等慢性病，加上腎友身體還是有貧血、尿毒素、水分累積、人工腎臟等的發炎問題，在飲食上為了避免高血鉀，往往蔬菜水果攝取量遠低於一般族群，而蔬果是主要抗發炎成分的來源。

要預防血管的疾病，絕對不是等你出現心肌梗塞或是輕微中風之後才開始，血管的保養是在身體開始老化後就要開始啟動的一種新生活習慣：戒煙戒酒、少攝取高油鹽糖飲食、多吃蔬菜水果、尿毒水分要洗乾淨外，這些大家都已耳熟能詳，我就不再多說明，針對近年來許多更新更積極的預防保健之道提供給大家參考。

一、更嚴格血液代謝相關成分的控制：

腎友每月都會有一份完整的抽血報告讓醫護人員監測，務必要讓所有數據都保持在積極與正常範圍，而且標準要更嚴格，比如說造成粥狀動脈硬化很重要的低密度膽固醇 LDL，一般人的標準不要超過 100mg/dL，但是腎友因為是血管疾病的高危險族群所以控制標準值要更嚴格，最好是低於 70mg/dL，不只空腹血糖要低於 140mg/dL，每一餐的飯後血糖不要超過 200mg/dL。每一個代謝相關的數據 ( 總膽固醇、低密度膽固醇、高密度膽固醇、尿酸、血糖 ) 都要能控制到正常值，若有異數據不能不當一回事，必配合醫師的藥物調整藥物：抗氧化劑、降血脂、降尿酸劑及血液循環促進劑等加以維持。除了醫師開給的處方藥外，若無法達到目標可跟醫師討論搭配相關的保健食品：如不飽和脂肪酸的魚油、月見草油、薑黃素、葡萄子、銀杏、甲殼素、多酚及維生素 BC 等。若是要更積極就屬血液淨化術 ( 雙重過濾血漿離析術 )，在兩個半小時的過程把身體裡面的脂肪、自由基、免疫複合體等利用吸附及血漿置換等方法將之移除，而再以藥物控制之效果更佳，但費用太高是個缺點。

二、血管慢性發炎與老化的控制：

許多腎友的慢性併發症都跟長期發炎相關，維持血管構造運作正常、降低自由基對於血管內皮的破壞及促進血管的修補能力是最重要的工作。其中除了常用抗發炎維生素 B、C、D、E 外，在監測血鉀值不偏高的範圍內，多攝取五顏六色高纖高植化素蔬果以攝取足夠的植化素。好的不飽和脂肪酸也是很好的抗發炎食物如魚油、苦茶油、橄欖油等都是不錯的選擇。

三、增加心肺功能讓血管及心臟每天有加快循環的時候：

血管是一個極有彈性的器官，要保持暢通及其彈性，每天要讓你的血管內部的血液循環有快速流動的時候。沒錯，這就得要靠運動來完成，每週至少五次中等強度以上的運動，快走是一個不錯的選擇。若是真的沒空運動的上班族，記得少搭電梯，提早一站下公車，每天上下樓梯是個非常方便有效的運動方式

四、讓交感跟副交感神經平衡調適：

為什麼緊張時會血壓高心跳快 ? 這都是交感神經興奮，維持身體處於可以快速反應的狀態，即身體處於備戰狀態。在這狀態下工作效率高，但若長時間交感神經處於興奮下，是很傷健康的。許多現代人工作時間過長，工作壓力過大，讓交感神經一直處於興奮狀態。因此，適時學會放鬆是有必要的，包括：聽音樂、按摩、泡熱水澡、靜坐、瑜珈、芳香療法等。一定要有一套自己的舒壓管道，若真有困難，務必尋求精神科醫師的處方幫忙，若很排斥吃藥，高劑量維他命 B 群、鈣、鎂、金絲桃素等，可以讓精神放鬆，改善睡眠品質。

五、養出肌肉來：

除了肝臟外就屬肌肉跟我們的代謝息息相關，不幸的過了40 歲我們的肌肉每十年以 8% 的速度在流失，一旦肌少症發生，代謝能力就嚴重受損，過多熱量轉化成內臟脂肪與皮下脂肪囤積，脂肪細胞本身就是發炎因子造成慢性發炎狀態，每日必須攝取足夠的優質蛋白質( 豆、魚、蛋、肉、奶類都要均衡攝取並且規律運動養出肌肉來 ) 短期食慾不振的腎友可經由靜脈補充營養或是洗腎專用的高蛋白低磷鉀營養品補充。

我認為，腎友全身血管的保養，就跟每天要刷牙漱口一樣，是一種每個人都需要的健康生活習慣，而非某些人必須某些人不用的選擇性保養。尤其屬於高風險的一族群：如有血管疾病史、慢性病家族史、抽煙、肥胖、高壓力工作者，一定要每天確實做好血管保養，若上述方式還是不懂或是有執行上的困難，最簡單方式是找一位您信賴的醫師，好好跟他討論一番，因為只要一次的血管意外，往往不是您跟您的家庭能承受的巨大損失，不可不慎。