

漸漸老去的心臟，有跡可尋

文／心臟內科主治醫師 吳榮州

就老化而言，其產生心臟功能變化有三個原因，第一：疾病本身的型態，第二：生活型態的因素，第三：年齡的因素。其中以年齡變大的因素，影響最小。以目前歐美的統計發現其老年人最常見罹患的疾病為冠狀動脈疾病，比例高達60%，而這當中最重要的生活型態因素為運動，適量運動可以減少冠狀動脈疾病的罹患率，以下就老化而發生的心臟病變簡單討論：

壹、老化與高血壓：

對大部份人來說，高血壓是個熟悉的字眼，但是真正瞭解它的人並不多。病人常有以下兩種疑問：

1. 我有高血壓但沒有任何不舒服，為什麼需要吃藥呢？

一個已經確定診斷為高血壓的病人，如果不接受治療，則在五年內有相當的比例會發生各種併發症，包括狹心症、急性心肌梗塞、心臟衰竭、腦中風、腎臟病，這便是高血壓的自然史。相反的，如能持續有效的控制高血壓，就能將這些併發症減少或延後發生，這是治療高血壓最積極的意義。

2. 吃這麼久的藥，腎或胃不會受傷害嗎？

答案是否定的，因為所有的抗高血壓藥對胃都沒有影響，而長期的藥物治療的目的是要改變高血壓的自然史，使腎臟病變減少發生，所以不吃藥控制高血壓，長期下來，腎臟反而會發生病變。

高血壓的罹患率隨年齡增加而升高，而高血壓是冠狀動脈疾病及腦中風主要的危險因子，更重要的是經過適當的治療高血壓，心臟血管疾病的死亡率及住院率會下降達30%。

貳、老化與缺血性心臟病：

典型的症狀仍以胸悶或胸痛表現，但一部份老年人則以非胸悶或胸痛，如呼吸困難的比例變多，其中一個原因是老人的活動力少，無法到達心肌缺血的活動量。治療上與一般人而言，並無特別差異。

有些人會把「缺血」兩個字誤以為貧血，其實缺血是因為冠狀動脈的血管因為動脈粥狀硬化造成管腔狹窄，而使遠端的心肌得不到足量的血流。從發生血流量不足的輕重緩急，缺血性心臟病可分為三類：

一、慢性狹心症(俗稱心包油)

對於35歲以上的民衆，如果有發生任何持續數分鐘的胸部不適（不管是胸悶或胸痛），都應該接受心臟科的檢查，以瞭解原因。

不只是醫護人員，一般民衆也應該知道何謂典型的狹心痛發作，這是指在提重物時、上坡時、緊張或生氣時，發生壓迫或緊縮感的胸部不適，但休息幾分鐘後便恢復正常。如果發生類似以上狀態時，應適時的尋求醫療協助。

二、不穩定型狹心症

所謂不穩定狹心症的定義是：新發生的狹心症，或慢性狹心症的病情加重（指發作次數增加、胸悶的嚴重度增加、胸悶的時間延長、較少量的活動便發作）。不穩定型狹心症可能會發展成急性心肌梗塞。

三、急性心肌梗塞

一般病人的胸悶或胸痛會超過三十分鐘，可能伴有呼吸困難、盜汗、噁心、嘔吐等現象。重點是，急性心肌梗塞發生死亡的病例，一半是在最初幾小時，所以病人必須十萬火急的到急診就醫。因為愈早得到治療，心肌梗塞的範圍愈少，可以降低

死亡率。

針對缺血性心臟的治療，按病情不同有三種方法：藥物治療、做冠狀動脈氣球擴張或置入支架打通狹窄或阻塞的血管、做冠狀動脈繞道手術。

參、老化與心律不整：

就像高血壓及冠狀動脈疾病一樣，心律不整罹患率隨年齡增加而升高，心律不整的症狀從輕度的心悸、心慌、頭暈到昏厥都有可能。按統計發現，即使是60歲以上的正常老人其24小時連續性心電圖，也會20%出現心律不整，一般是無害，但如果原先已有心臟病時，有些心律不整的出現，也可以威脅到生命。在老人造成心律不整的誘發原因中，常見的有，電解質不平衡、毛地黃過量、甲狀腺亢進、貧血、肺栓塞及心臟衰竭，就治療而言，必須視其症狀、心臟病種類，及心律不整的分類不同而選擇適當的治療。一般以藥物治療為主，一部份以心律調節器或心律不整電氣燒灼術治療。

肆、老化與瓣膜性心臟病：

隨著年齡增加，心臟瓣膜亦發生退化，最常見的疾病為先天性的二尖瓣退縮造成主動脈狹窄，若為二尖瓣狹窄則其主要的原則是風濕性心臟病造成的。

由上面的討論我們可以知道，各種心臟血管疾病隨年齡增加而增加，基本上年齡老化對心臟血管本身功能的變化在靜態下並不明顯，但在動態下或疾病狀態，舒張功能不全較容易表現出來，就疾病的治療及預防觀點而言，有兩點應該再呼籲一次：一、高血壓應該得到適當的治療；二、要有適量的運動。

伍、老化與心臟衰竭：

跟上述所有的情況一樣，隨著年齡增

加，心臟衰竭的罹患率增加。心臟衰竭的症狀，主要為呼吸困難，其次為水腫，倦怠，心悸等。它的原因除包括上述如高血壓性心臟病，缺血性心臟病，心律不整，瓣膜性心臟病外尚需考慮擴大性心臟肌病變。治療方面宜按不同原因給予治療，一般以藥物治療為主。

陸、對於逐漸老去的心臟，如何保養呢？

預防勝於治療：引起缺血性心臟病的危險因子有以下幾項：高血壓，糖尿病，血脂異常，抽煙，家族史，缺乏運動。如果能有效的控制上述的危險因子，就能降低缺血性心臟病的發生率及再發生率。

早期診斷早期治療：跟癌症一樣，越早診斷治療效果越好，心臟病也不例外。所以，如果發生胸悶或胸痛，呼吸困難，水腫，倦怠，心悸，頭暈，昏厥，心雜音等任何一項，都應尋求心臟專科醫師協助。

養成運動習慣：運動不但對高血壓控制，糖尿病治療，血脂代謝有幫忙，而且運動時增加心臟負荷，正可以測驗心臟的能力。若心臟功能有問題，則運動時可能出現胸悶或胸痛，呼吸困難，倦怠，心悸，頭暈，昏厥等情形。因此，運動可以讓我們提早發現異常，從而早期診斷早期治療。

