

書評

書籍介紹《從心血管開始,向疾病說不》

陳麗幸¹

La Ciencia De La Salud

世界 15 項醫學大獎得主的健康建議

作者／瓦倫汀·福斯岱爾/荷西夫·寇培亞
Fuster, Valentín/ Corbella, Josep

譯者／葉淑吟

出版社／如何出版社有限公司

出版日期／2009/11/25

商品語言／中文/繁體

裝訂／平裝

頁數：351 頁



本書作者 Valentin Fuster，1943 出生於西班牙，歷經世界心臟聯盟主席、紐約西泰山醫院附屬心血管學院主任及研究所所長，西班牙國立血管研究調查中心科學小組領導人。也是 20 所大學的榮譽博士，其著作可說是心血管科的聖經，多年來一直是所有心血管科及內科醫師的必備醫學書籍。本書經台北榮總院長／林芳郁，

¹ 國立成功大學老年學研究所碩二學生。

中華民國心臟學會理事長／江福田，振興醫院心臟醫學中心主任／魏崢等專家聯合推薦，台大雲林分院心臟血管外科主治醫師／游聖彬審定。

本書以下列一段話譬喻心血管疾病的普遍與可預防性，值得每個人都來認識並閱讀--「每有一個人死於高速公路車禍，就有七個人死於腦血管意外！對醫生來說，真正叫人喪氣的，不是緊急就醫的病患虛驚一場，而是真正罹患心肌梗塞的病患卻沒來看醫生，而且原本有九十五%我們可以救活的人，就這樣抱憾離世。」

本書的大綱：第一章：健康之本由減重開始，第二章：甩去肥肉不復胖，第三章：固醇過高：心血管的第一警訊，第四章：高血壓，隱形殺手，第五章：血液凝塊：血管大災難，第六章：吸收維他命與礦物質：增強抗氧化劑，第七章：飲食首重低油低脂，第八章：蛋白質過與不足皆不可，第九章：碳水化合物和甜食的潛在危機，第十章：適量飲酒是 OK！但越少越好，第十一章：戒煙就從現在開始，第十二章：今天開始運動，第十三章：運動要持之以恆，第十四章：紓解壓力，避免活在崩潰邊緣，第十五章：保持穩定情緒，第十六章：性行為及藥物對心臟的影響，第十七章：心肌梗塞的病徵，第十八章：心肌梗塞病發後的療癒生活，第十九章：腦中風：比心肌梗塞更危急的緊急事件！第二十章：各種與心血管有關的疾病，第二十一章：開始保養身體永不嫌晚，第二十二章：孩童也要預防心血管疾病，第二十三章：關於健康一定要知道的事，第二十四章：長壽與生活品質。

筆者為老年學研究生及醫院護理人員，從老年健康和醫護專業的角度，這是一本兼具健康自主管理概念及專業度的好書，倘若全然做到了大綱內每一章節內容，健康亮麗的人生不是苛求，只是，看完大綱僅是於盼望的階段，因為，身體的健康要去實踐才有的，且在未了解其原理前，做法可能不正確，因此，健康人生第一個步驟是要先好好閱讀本書，深入且吸收後形成概念進而轉成實現，最後加上執行力與持續力，健康的身體就不是那麼因難了。

第一章「健康之本由減重開始」，首先讓我想到我在醫院內服務病人時，高體

重的人除了在磅稱前斤斤計較外，在手術麻醉前的血壓監測數值也相當的要斤斤必較，為什麼呢？因為，血壓及心血管疾病是手術麻醉安全最首要且是必須警戒計量的，從麻醉開始的人工氣道置入或半身麻醉的穿刺，甚至到去除人工氣道的麻醉甦醒，都令麻醉專業人員更加嚴陣待之。手術時，醫師也要透過層層的油脂才能到達要手術部位，在結束縫合時更須小心謹慎傷口縫線的壓力，以免傷口迸開影響癒合，我的心得是不可成為高體重的人，讓自己處於手術及麻醉高危險的境遇。本書以簡單的身體質量指數(BMI)表，告知讀者怎樣才算理想體重?以及計算後值代表的意義，尤其明確的告訴大家，常保健康 BMI 二十五是個界限，接下來罹心血管疾病的風險就會始增加。因為，肥胖有太多的壞處，很特別的是脂肪細胞會釋放改變肝臟膽固醇新陳代謝的細胞激素，進而增加血內膽固醇和三酸甘油脂的數量，降低好膽固醇的數量，越多的脂肪細胞分泌更多的細胞激素，更多的好膽固醇的數量被占據，愈往壞的循環方向走去。作者醫師也很貼心的分享瘦身的準則，以及他在看診與患者交換的經驗，其次，也對應用相當多的實證報告闡述運動對抗壓力及避免肥胖效益，例如人類的身體會感激運動，因為在人類的血管循環系統中，高密度脂蛋白膽固醇(好膽固醇的比例會增加，保持運動習慣的人甚至到了五十歲，比起那些鎮日坐著不動的人，壽命還要多出四年；運動有解壓的效果，對於神經系統而言，運動或許能促使內分泌安多芬，具有讓人感覺快樂的功效，也根據研究分析，可以避免罹患老人痴呆症或病症很晚才出現。此外，運動可以預防多種疾病的發生，如預防骨質疏鬆，因為運動能強化肌肉，進而強健骨骼，也能幫助肢體平衡，對於老人跌倒的預防非常重要，且有助好眠等。最令筆者讚賞與警惕的一句話，”有運動的病患，大體上健康都能改善，而不運動的病患，健康可能一樣糟糕”。從目前醫師看診的環境氛圍，運動勸說的不在少數，而能向病人說個明白、說到關鍵性、及具說服性的不多，作者在文中有詳細的敘述，這些是作者 Valentín 醫師的豐富行醫經驗，也是本書的可貴之處。

第二章「甩去肥肉不復胖」，第十三章：「運動要持之以恆」，以及飲食習慣與選擇等章節，則如自我健康管理與促進的綜合性概念。健康促進觀念已有幾十年

的歷史，近二、三年來更在國民健康局推動下發酵，許多人有了更多運動養生、健康自主管理的觀念，也陸續的有社區健康、癌症篩檢、減重健康的衛生活動，但仍有許多人因(過剩)豐盛食物及食物選擇錯誤而為體重過重及三高所苦，甚至有年輕化的趨勢，甩去肥肉不復胖方法中以運動為例，明確傳達運動和減重的原則，並提醒一味的飲食減重，失敗率(復胖)達 90%，必須加上運動，了解飲食與運動的真因後，決定運動由今天開始後，多少運動量最好呢？作者也依據幾十個研究討論之對於運動的變動因素(激烈度、密集度、時間長短)做說明，也談論到要選那一種運動，是有氧運動或是阻力運動?以最常見的糖尿病為例，比較適合的是阻力運動，因阻力運動可以增加肌肉消耗葡萄糖，對糖尿病非常有益處，同時也有助於強化肌肉骨骼、預防跌倒。

在第四章「高血壓是隱形殺手」中，作者對高血壓的數值的判讀也有詳盡的說明，如 115/75mmHg 開始，心血管疾病的風險便開始增加，而上值每上升二十，下值每上升十，風險便會增加兩倍，155/95mmHg 風險便會增加到四倍。高血壓可能發生在每個人的身上，問題不在於每個人的脾氣，連那些世界上最聰明而冷靜的人身上都可能發生高血壓，且血壓病兆發生通常也不明顯，因此，美國心臟協會建議所有成年人從二十歲開始，至少每二年量一次血壓，有家族史者則應由十歲起開始量血壓，且建議發生高血壓力應與其他二高(高膽固醇、高血糖)一起防治，除了藥物治療外，必需由平日的生活遵守健康行為及飲食做起。

作者綜合心血管疾病，從膽固醇到不易避免的血管炎症，有序的為讀者介紹，高血壓、心肌梗塞、中風，在第三章談到：膽固醇過高是心血管的第一警訊，第五章：血液凝塊是血管大災難，這些內容中，作者對膽固醇的分類高密度、低密度、極低密度等做了很詳細的介紹，也對血管炎症與心血管疾病的關係做了深刻的描繪，雖然年紀大難逃心血管疾病的命運，但是，當詳盡的了解原理後，這不完全是與年紀成正比，而與日常生活中的飲食選擇、運動習慣、健康行為有較大關連性。衛生署調查統計顯示，國內逾 6 成的中老年人受高血壓、高血脂、高血糖「三高」所困擾，成為健康隱憂。雖然慢性病與基因脫不了干係，但後天的努

力更形重要，如果不肯動、不減重、不願意改變飲食、生活型態，自然就難以達到控制「三高」症狀的成效，因此，能不能擺脫慢性病的糾纏不休，其實全都是靠自己的努力。健康自我管理除了對三高病患的疾病控制上重要外，也可促進健康。台灣家庭醫學醫學會秘書長李汝禮醫師引用美國高血壓全國聯合委員會第 7 次報告，即使是最專業的醫師開立的處方是最有效的治療方式，也只有在病人具備足夠的動機去接受治療，才能發揮治療效益，控制好血壓。台灣醫療健保制度為世界標竿，但在健保資源的大量耗用下國人並沒有比較健康，因此，慢性病的自我管理就成為近幾年重要健康照護問題之一。健康自我管理強調病人主動參與、自我監測，並具問題解決能力及資源應用，倘能從藥物治療、健康行為及飲食之自我管理做起，當能達到相當高的療效，但常礙於動機不夠及執行力差，因此，心血管疾病病人仍高居不下。衛生署為提高健康自主管理，營造國人健康生活，於民國 100 年結合全國 22 縣市共同推動「健康 100 臺灣動起來」健康體重管理計畫，號召 60 萬人共同減重 600 公噸...，在其他的策略做法有「國民營養法」（草案）、健康促進法（草案），推動健康城市、健康促進醫院、健康促進職場、健康促進學校及健康社區以增進身心及社會健康，預防三高等慢性疾病。

慢性病在國人 10 大死亡原因中，佔相當高比例，包括位居第 2、3 名的腦中風和心臟病(由心血管疾病引起)、第 5 名的糖尿病、第 10 名的高血壓，加總後的整體死亡率超過 4 成。筆者認為生命歷程中，一般情況下，日常生活占了 99% 以上的時間，到醫院接受醫師診療的過程僅占少數時間，最終仍須回歸自我生活與自我照顧，因此，如何延續醫師的診治、處方療效，則端看病人學習到的疾病照護知能，進而產生正向或負向的健康行為而定，醫師，醫者、師也，在醫療門診中，醫師是最具權威的健康問題專家，醫師的看診若能撥出多一點時間用在師(教導)的角色，對病患說明與教導疾病的注意事項和基本照護，國人的健康將會影響更深遠。只是，目前尚有許多待努力的空間，儘管台灣在健保的保護傘下，但病人求醫多也導致多數醫師看病的時間短，對病人的叮嚀「該做這個、該做那個！」常止於短暫的分秒內，效果如何則看病人的領悟慧根和造化，倘若能儘可能花多

一點時間說明和教導，讓病人選擇和討論最適合的健康醫囑，相信在醫病的合作下，疾病醫療照護和健康結果會更具成效；如作者談到之膽固醇的概念，台灣在健康養生等的潮流下，膽固醇感覺上是較為不好的東西，且也常跟肥胖如影隨行，但在本書中，則對膽固醇有簡明且不失專業的說明，且容易讀懂，膽固醇分為三大類：低密度脂蛋白膽固醇(LDL)，高密度脂蛋白膽固醇(HDL)及極低密度脂蛋白膽固醇(VLDL)。將低密度脂蛋白膽固醇(LDL)形容壞膽固醇，就像一從肝臟出發到各個器官的計程車，能夠修補細胞膜並製造重要的賀爾蒙。沿路下來，它會在小部份的血管皮細胞(血管壁)形成堆積。當血液的壞膽固醇增多，血管壁的堆積也更嚴重...引發心肌梗塞的風險也就愈高，形同電影裡的壞蛋。高密度脂蛋白膽固醇(HDL)則俗稱為好膽固醇：彷彿血管內的清潔大隊，且為多功能保護大使，也許能夠降低動脈硬化的風險，高密度脂蛋白膽固醇(HDL)若超過 60 是最佳的，是健康的絕對保障。從以上的描述說明中，讓讀者印象深刻且富涵健康教育價值。

本書在令人聞之色變的腦血管循環意外(俗稱腦中風)章節談到許多腦中風的問題不是出自醫生或是醫院擁有的設備，而是出自病患本身和其家屬，大多數的病人及家人不知道如何分辨腦中風的初期症狀，於是應變太慢等導致延誤黃金就醫時間，而使腦部與身體的損傷擴大，且也強調家人或在身邊的人，通常扮演指認腦中風症狀的關鍵性角色，例如平時觀察病人不自覺發生的狀況，說服病人就醫不可輕忽，以及要症狀出現時該怎麼辦的處置，這些重要的概念對健康生活及心血管問題的家人相當重要，在其他書籍也較少詳述。

本書從減重到血管內變化的原理介紹，到向疾病說不，除了知識的傳遞外，也讓讀者可以詳盡的了解身體大機器內的微妙變化，並提供綜合性的自我健康生活策略教育，以及最簡單的保健原則，均衡飲食(飲食首重低油低脂、蛋白質過與不足皆不可、碳水化合物和甜食的潛在危機、增強抗氧化劑等)，適度運動，保持良好生活型態(如作息正常、戒煙就從現在開始、減重、情緒放鬆)，定期自我測量以掌握身體等，一系列深刻淺出的疾病管理和健康促進知識教育，筆者覺得是一本很棒的健康教育書籍，也是邁向健康長壽有品質人生的人一定要看的書。