

女性預防心血管疾病指南

美洲中華醫學會

美洲中華醫學會(CAMS)成立於1986年，是一個非營利的慈善性質的教育科學機構。旨在改善美國亞裔的健康狀況及促進醫學知識的發展及科學研究。

在全世界，心血管疾病是女性死亡的頭號殺手。在美國，死於心血管疾病的女性已經超過男性。但是幸運的是，大多數女性的心血管疾病都是可以預防的。美國心臟協會2007年三月公佈了最新的女性心血管疾病預防指南，這份指南指出女性可以通過改變生活方式，減少主要的危險因素和服用藥物來預防心血管疾病。

1) 改變生活方式

改變生活方式能夠預防心血管疾病。不要吸煙，並避免吸入二手煙。同時應該堅持體力活動，體力活動對於預防心血管疾病很重要。最好堅持每天都進行約30分鐘的體力運動，比如快步行走。需要減肥的女性則應每日進行60至90分鐘的運動。健康的飲食也有助於預防心血管疾病。女性應該多進食蔬菜和水果，全麥和高纖維食品，多吃魚。少吃含卡路里和脂肪多的食品，比如油炸食品。也不要吃含反型脂肪的食品。每天飲酒量不超過一份。通過改變生活方式，不僅可以預防心血管疾病，還可以保持健康的體形。女性應該通過改善飲食和增加體力活動來保持或降低體重，亞裔女性應把身高/體重指數(BMI)保持在23之下、腰圍維持在30.5英寸以下。

2) 減少主要的危險因素

女性的心血管疾病主要危險因素有高血壓，高血糖和高膽固醇，所以女性應該在醫生的建議下，將血壓維持在120/80mmHg以下，空腹血糖在100mg/dL以下，總膽固醇在200mg/dL以下。HDL(好的膽固醇)在50mg/dL以上，LDL(壞的膽固醇)在100mg/dL以下，三酸甘油酯在150mg/dL以下。血紅素(A1C)保持在7%以下。女性可以和醫生諮詢，通過身體檢查看看是否達到了以上這些水平。

3) 藥物預防

女性還可以通過藥物來預防心血管疾病。年齡超過65歲的女性或有心血管疾病危險因素的女性應該服用阿斯匹林(每天75到325mg)。需通過藥物預防心血管疾病的女性請事先諮詢醫生，看哪種類型，什麼劑量的藥物適合您的情況，並按照醫生的指示以正確按時按量服用藥物。但是，服用女性荷爾蒙藥物不能幫助預防心血管疾病的。女性應認識到心臟病是她們的頭號殺手。死於心臟病的女性比死於乳癌的女性數目多十倍。女性應採取適當的預防措施，以便減少患心臟病的危險，同時她們也應能夠認識心臟病突發或中風的徵兆和症狀，並能採取緊急措施。

文章由美洲中華醫學會心臟專科醫生 陳建樂提供