

## Risk Factors for Coronary Artery Disease 冠心病的危險因素

### 什麼是冠心病？

您的冠狀動脈是提供血液到你的心臟，當你有冠狀動脈疾病

(CAD)，是因為在動脈壁內的膽固醇堆積在這些血管，使它變得細小或狹窄。這樣導致你的動脈壁內可能有部分堵塞或完全堵塞，這稱冠心病。據美國心臟協會，700多萬美國人可能已經隱患了心臟病。這真是一個可怕的消息！所以最重的是我們一定要了解冠心病的風險因素，才可加以控制。

### 冠心病的危險因素是什麼？

#### 怎樣處理冠心病的危險因素？

研究調查顯示，冠心病的風險可以降低如果你：

- 保持血糖接近正常。
- 保持血壓接近正常。

還要認識ABC三個主要因素：**A – A1c (血糖指數)**  
**B – Blood Pressure (血壓)**  
**C – Cholesterol (膽固醇)**

不可以控制危險因素	可以控制危險因素
○ 年齡	○ 血壓高
○ 家庭遺傳	○ 抽煙
○ 性別	○ 膽固醇
	○ 飲食
	○ 酒精
	○ 體力活動
	○ 糖尿病

### 針對性的問題

### 建議

#### 治療糖尿病

- 目標：
- 餐前血糖 80-120mg/dl
- 睡眠時100-140mg/dl
- HbA1c < 7%mg/dl
- 甘油三酯 < 150mg/dl

- 建議：鼓勵ADA的飲食

#### 治療血壓高

- 目標：
- 最佳血壓 < 120/80mmHg

- 建議：提高改善生活方式
- 必須開始藥物治療：
- BP > 160mmHg 收縮壓
- BP > 100mmHg 舒張壓
- BP > 140/90 (如果你超過3個月已經改善了生活方式)
- (妊娠高血壓) 舒張壓 BP > 90-100mmHg

#### 治療高血脂

- 目標：
- 無心血管病危險因素：  
LDL < 160mg/dl
- 有心血管病危險因素：  
LDL < 130mg/dl
- 有冠心病病人：  
LDL < 100mg/dl

- 建議：修改生活作風
- 須要開始藥物治療：-
- 假如你的：
- LDL: > 220mg/dl (無心血管病危險因素, 預前期停經)
- LDL: > 190mg/dl (停經後無心血管病危險因素)
- LDL: > 160mg/dl (有心血管病危險因素)

#### 其他風險

- 目標：
- 停止抽煙
- 體力活動
- 平衡心理
- 營養
- 控制體重-圍 < 88cm

- 建議：
- 提供尼古丁貼片輔導服務
- 鼓勵運動, 包括每日生活中添加一些運動
- 舒懷的對付日常礙事, 平心靜氣, 控制抑鬱症, 控制焦慮
- 飲用脫脂牛奶, 低飽和肪的食物, 不要吃油炸食品.
- 營養諮詢-認識選擇健康食品, 來控制體重