

心臟病

沉默的致命殺手

心臟病可毫無徵兆，容易令人掉以輕心，不少人更被無聲奪命，故有「沉默殺手」之稱。心臟病已是本港第二號致命疾病，僅次於癌症，約每35名港人，便有1人患有心臟病！不想成為「沉默殺手」的下一個目標，便要及早了解其成因，掃走心臟病威脅。

徵狀及併發症

心臟病可毫無症狀，較常見的包括：

心絞痛 —— 心臟感到有大石壓著的感覺，多在體力活動時出現

氣促 —— 嚴重患者即使靜態仍可出現氣喘情況

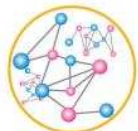
頭暈 —— 心臟衰竭或心律不正會引起頭暈，患者可能出現眼前一黑或眼花，然後暈倒，甚至猝死

心律不正 —— 心跳失去規律

水腫 —— 常見於心臟衰弱病者的腳眼位置

心臟衰竭、心肌梗塞與腦中風，均是心臟病常見的併發症，可引致死亡。

高危因素



• 家族遺傳



• 高脂飲食



• 糖尿病



• 過胖



• 吸煙
(病發率高3倍)



• 缺乏運動



• 壓力過大



• 肝、腎較弱人士

(影響內分泌致血壓上升，長期血壓高會令心肌變厚，心室變得狹窄，影響心臟正常運作)

紅酒精華大大提升心血管功能

要預防心臟病，身體必須有充足抗氧化營養素，以阻止心肌被氧化破壞，或壞膽固醇被氧化形成血栓。而紅酒為抗氧化能力最高食物之一，能激發細胞抗氧化酵素SOD的製造¹，多食能提升身體抗氧化能力。香港科技大學高錦明教授的研究更顯示，長期服用能激活SOD的紅酒精華，有效防止自由基引致的心肌細胞壞死，有助保持心臟健康²。另外，研究指出紅酒精華所含高效抗氧成份，能抑制壞膽固醇氧化，並能預防高血脂引致的高血壓，保持血管暢通³，有助減低患上動脈粥樣硬化、冠心病等機會，是維持心臟健康的最佳方法之一。此外，定時運動亦有助提升心血管功能，而於運動前進食紅酒精華，能加速新陳代謝，有效提升運動效能，並能對抗運動時所產生的自由基，減少細胞被氧化的機會。

Omega 3 EPA保護心臟的伙伴

港人飲食西化，壓力大，又缺乏運動，易令體內血脂及膽固醇含量偏高，增加患心臟病的機率。而研究指出，細胞結構物質不飽和脂肪酸Omega 3 EPA，對預防心臟病有莫大幫助。美國心臟協會(American Heart Association) 證實，Omega 3 EPA有助降低血液中三酸甘油酯的含量，減少血栓形成，及穩定血壓，減少患上心血管疾病機會。Omega 3 EPA的暢通心血管功能更獲美國食物及藥物管理局(FDA) 所確認。而美國哈佛大學提出的新金字塔理論，更指出Omega 3 EPA有效維持良好膽固醇水平，能保持心血管健康，故與全穀食物列為必須食物，是為人體應吸收最多的營養素之一。

故應從今多攝取對心血管有益的營養素，以遠離心臟病威脅，但因海洋污染，令深海魚多含重金屬，故以直接進食已去除雜質的魚油Omega 3 EPA為佳。

- 配合均衡飲食、適量運動及保持心境開朗
- 運動前進食紅酒素SOD，能加速新陳代謝，提升運動效能
- Omega 3 EPA 屬不穩定物質，需以高科技提取及保存，所以只能選擇信譽良好的大公司出品



參考:

1. Robb et al. Dietary resveratrol administration increases MnSOD expression and activity in mouse brain. *Biochemical and Biophysical Research Communications* 2008; 372:254-259.
2. Ko et al. Protective Effect of Red Wine Extract Supplement against Myocardial Ischemia/Reperfusion Injury in Rats: Effects on Mitochondrial Antioxidant and Structural Parameters. *Journal of Complementary and Integrative Medicine* 2009;6(1): Article 21.
3. Frankel et al. Inhibition of oxidation of human low-density lipoprotein by phenolic substances in red wine. *Lancet* 1993;341:454-457.