

專訪柳家駿醫生暢談

壓力與心臟



忙碌的工作、頻頻出國公幹、沉重的家庭負擔等，使許多人生活在一個日益升溫的高壓環境。這些壓力因素不但在我們不經意的時候侵蝕着我們的身軀，也極可能提高我們心臟病發或中風的風險。儘管人們對於生活壓力和心血管疾病之間的真正關係或許還不很清楚，但兩者之間有所關聯大家早有認同。其實，壓力到底是不是心血管疾病的獨立性危險因子還是個未知數。這篇文章結合了人們對於壓力與心血管疾病的常見疑問摘要，同時也提供了一些強身保健的實際建議。

文轉第2版

本報：常燕華新加坡報導

本報聲明

本報所提供的健康資訊僅供教育及參考用途。應用任何資訊前，請先向你的醫護專業人員查詢有關資料是否適用。本報恕不負任何後果責任。

文接封面版

1. 壓力對人體內的心血管系統有什麼影響？

壓力對人體的心血管系統有着直接與間接的影響。比方說，在面對突如其來的急性壓力或長期持續性壓力的情況下，壓力可促使血壓攀升，導致心肌勞損，提高心臟病發或中風的風險。慢性壓力則能使腎上腺素和皮質醇等壓力激素持續地節節上昇，它也可引發慢性炎，從而增加心血管病發的可能性。此外，人們在長期受壓的環境中通常運動量較低，飲食較不得當（即飲食不均衡或不定時），這些因素足以提高心血管疾病的發病率。

2. 壓力對於人體會有造成什麼影響？生理方面會有什麼反應？

急性壓力可導致心跳加速，血壓升高；慢性壓力在促使血壓升高的同時也能使身體感到疲勞倦怠。我們在處於不同的人生階段時，面對的壓力源也不一樣。壓力源可以來自情感方面（如喪親之哀、人際問題、工作壓力等）和肢體方面（如病痛、工作過度操勞、懷孕等）。壓力處理的關鍵在於我們是否能夠認識生活中的壓力源，並從其所引發的緊張情緒解脫開來。

3. 什麼是急性壓力？一再地承受急性壓力對人體會造成什麼樣的危害？

急性壓力是短暫的，通常在問題解決了過後，壓力便跟着消失。急性壓力的好處是它可以形成一股推動力。比方說，急性壓力能幫助我們專注於當下的任務而推動我們在緊迫的期限內把任務完成。然而，急性壓力卻也能對我們造成傷害，它可使我們心緒不寧，影響了我們處理眼前問題的能力。急性壓力的情況一再出現將導致血壓相對地反復波動，使心臟和循環系統備受勞損。倘若一個人的腦部患有潛在反常性循環問題或心臟患有先在疾病，如潛在冠狀動脈病等，急性壓力極有可能激發心臟病或中風。一再地受壓對健康造成的其他傷害，包括心智疲勞、焦慮與心悸、睡眠不安、急躁易怒等，同時也可導致應激性胃潰瘍病發。

4. 病患應該如何調整生活方式以減少短期與長期性的破壞？

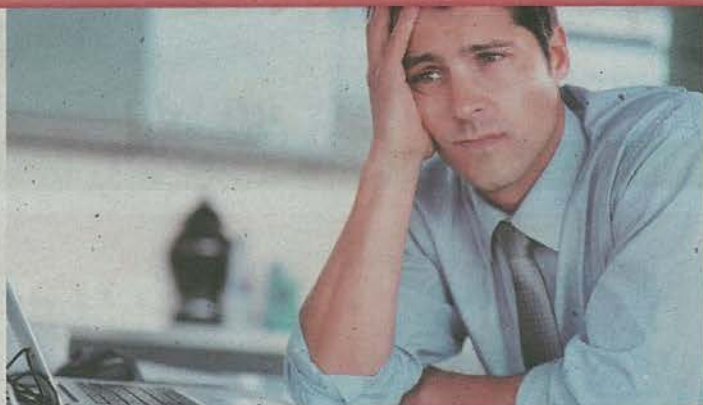
日常作息一般應該要活得健康、吃得健康，定期運動也可幫助減低血壓。同時，清楚識別壓力源，能避則避。日常的生活方式應該包括以下重點：

- 攝取多樣的健康食品。
- 飲食要節制；切勿暴飲暴食。
- 每天吃最少五份水果和蔬菜。
- 選擇高食物纖維的食物，如整粒穀類食品、豆類和蔬菜。
- 減少日常脂肪的攝取。選擇低飽和脂肪和低膽固醇的食物。
- 節制糖和鹽的攝取。
- 節制酒精的攝取。
- 停止吸煙。
- 儘量每周運動三次，心臟鍛煉運動則更勝於舉重運動。

5. 如果擔心備受壓力而懷疑患有心臟問題或高血壓，那該怎麼辦？

如果擔心自己患有心臟問題或高血壓，最好先到診所做個醫藥檢查和血壓檢查。醫生在必要時可外加一些其他簡單測試，如血糖檢測、膽固醇檢測和心電圖。若發現有任何異狀，可諮詢心臟專科並進行以下專業檢查：

- 心回波圖 | 以測量心肌功能與心臟大小。
- 跑步機運動測試 | 以測量血壓和心電圖對運動的反應；同時也能提早測出冠狀動脈疾病。
- 二十四小時動態血壓監測 | 以測量血壓在較長時段內是否受控。
- 計算機化斷層顯象冠狀動脈血管造影片 | 以直接顯現心臟內的血管是否有阻塞或緊縮的現象。



柳家駿醫生

英國劍橋大學醫學碩士、英國倫敦大學內外科醫學士（榮譽學士）、英國帝國大學醫學博士、英國皇家內科醫學院榮授院士、歐洲心臟學院榮授院士。

專科: 心內科。

附屬專科: 心臟電生理學——通過導管消融及設備植入治療心律失常。

臨床專長: 柳醫生是一名心臟專科醫生，臨床專長在於治療心臟節律紊亂（心律失常），特別是通過侵入性方式（導管消融）和設備植入進行治療。

教育和培訓: 柳醫生在英國劍橋大學修讀醫學，並於1994年和1998年先後取得學士和碩士學位。他在英國倫敦蓋·聖托馬斯醫院（Guy's & St. Thomas' Hospitals）的聯合醫學和牙科學院進行臨床學習，並於1997年被授予內外科學士（榮譽學士）。他在2004年從英國帝國大學獲得醫學博士。他自2000年起就是英國皇家內科醫學院院士，並於2012年被授予英國皇家內科醫學院榮授院士（FRCP）。

柳醫生在倫敦皇家布朗普頓醫院（Royal Brompton Hospital）獲得心內科專科訓練，並在聖巴塞洛繆醫院（St. Bartholomew's Hospital）和聖喬治醫院（St. George's Hospital）接受附屬專科心臟電生理學的訓練。這兩家醫院都屬於英國心律失常病患最多的中心。在那里，他熟練掌握了如何採用傳統和三維映射系統，進行心臟電生理學程序和導管消融術。他在通過設備植入方式治療心律失常方面，也受到全面的培訓，包括心臟起搏器、植入式心臟除顫器、心臟再同步治療設備等。他在2008年獲得英國頒發的結業證書，並在同年受聘為新加坡國家心臟中心的顧問醫師，隨後在2012年擢陞為高級顧問醫師。有鑒於他在英國接受的廣泛訓練，以及在心內科和心臟電生理學的研究貢獻，他在2010年被接納為歐洲心臟學院榮授院士（FESC）。柳醫生在新加坡和本區域已指導了衆多心臟專科醫生，特別是在心臟電生理學領域。他也經常在鄰近國家治療和監督心臟電生理學病例。

研究和教學: 柳醫生在臨床和學術研究上都具有豐富經驗，他是新加坡國家心臟中心研究及發展部的聯合副總監。他的研究興趣包括心房顫動、心源性猝死、採用幹細胞治療心血管疾病等。他曾受邀在衆多國內和國際會議上呈現研究成果和擔任演講嘉賓，至今在經同行審批的醫學期刊中發表了超過50篇文章。他目前是醫學期刊《心臟》及《亞細安心臟期刊》的副編輯，也是多個國際醫學期刊的評審員。柳醫生是杜克-新加坡國立大學醫學院的助理教授，主要負責教導學生和編訂第一學年人體組成課程中的心血管部分。他也是新加坡心臟基金會研究委員會的成員，以及亞太心律研究學會（Asia Pacific Heart Rhythm Society）基礎科學委員會的成員。