

『血管醫學臨床與研究』焦點新聞

- 100 年 5 月 7 日(六)，五月份是感念母親含辛茹苦的月份，血管健康列車講座特別安排 2 位醫師主講：(1) 肝膽腸胃徐友春主治醫師主講 (2) 復健科副教授陳祺賢主治醫師主講，歡迎院內同工踴躍參加。

活動流程表(時間：14:30~16:30)

時間	主題內容	主講人
14:00~14:30	入場	
14:30~15:20	認識疾病-慢性 BC 型肝炎 『小心!肝寶貝!』	徐友春 醫師
15:20~15:40	健康操	
15:40~16:30	用運動預防血管疾病	陳祺賢 醫師
16:30~	血管健康列車講座活動結束	
地點：彰化縣文化局 1 樓演講廳		

血管健康專欄

生命中不可承受之『重』！ 漫談過重與慢性血管疾病的關係

◎ 文 王舒儀/內分泌新陳代謝科醫師

你知道全世界最胖的人體重多少嗎？根據 2007 年的金氏世界紀錄，墨西哥男子烏力貝(Manuel Uribe) 以體重高達 590 公斤奪冠。你知道全世界最胖，超重人口佔全部人口比例最高的國家在哪裡？美屬薩摩亞群島以 93.5% 的人口比例獲得此「殊榮」。世界衛生組織預估全世界已有超過十億的過重人口，更有超過三億的人已達肥胖症。肥胖症與高血壓、第 2 型糖尿病、高血脂症、代謝症候群、睡眠呼吸中止症、脂肪肝、癌症、動脈硬化以及心血管疾病有密切關聯。「肥胖海嘯」每年奪去逾 900 萬人命，肥胖症已經成為二十一世紀嚴重的公共衛生問題和造成龐大的醫療支出。

前英業達副董事長溫世仁先生以 55 歲之齡因腦幹出血逝世，音樂人馬兆駿因心血管疾病過世，享年 48 歲。這兩位名人的事件都引起社會不小的震驚，什麼樣的原因會引起正值中壯年的兩人猝逝？是否有預防之道？

上述兩位名人，共通點除了都屬中壯年外，兩人都是肥胖患者，最終都因心血管疾病過世。究竟肥胖與心血管疾病有什麼關聯？以

下簡單說明：

肥胖的人會增加心血管疾病發病率及死亡率，包括中風、鬱血性心衰竭、心肌梗塞。脂肪組織被認為是一個動態的內分泌器官，會分泌數種不同的細胞激素(cytokines)和生物活性介質(Bioactive mediator)，例如 Leptin、adiponectin、interleukin-6 (IL-6) 和 tumor necrosis factor- α (TNF- α)等，這些激素不只影響到體重的調節，也影響了胰島素阻抗、血脂濃度、凝血功能、纖維溶解、發炎反應與動脈粥狀硬化。過重或肥胖，指的就是身體脂肪組織大量增加。

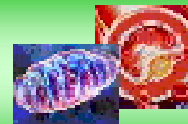
● 肥胖時，除了增加脂肪分解成脂肪酸也造成細胞激素和發炎因子的不正常分泌：包括 IL-6、TNF- α 、Leptin、resistin、acylation stimulating protein(ASP)分泌增加、adiponectin 分泌減少。

IL-6、TNF- α 分泌增加，促使肝臟分泌較多的 PAI-1 或間接使內皮細胞分泌 PAI-1。PAI-1 會抑制 plasminogen activator 活性，造成血液凝集狀態。過多的 PAI-1 容易造成血栓，增加中風發生的危險性。

Adiponectin 的作用可以降低肝臟中脂肪的合成與葡萄糖的製造，調節血糖與三酸甘油酯的代謝，增加胰島素敏感性。研究發現 adiponectin 透過活化 AMPK (AMP-activated protein kinase)來達到保護心臟的效果也可以改善心肌梗塞之後的心肌恢復。

● 肥胖時會造成內皮細胞增加分泌細胞間黏著分子-1 (intercellular adhesion molecule-1)，導致內皮細胞機能失調 (endothelial dysfunction)。

● 過重或肥胖時會造成氧化壓力，增強脂質與蛋白質發生氧化反應導致氧化的低密度脂蛋白 (Oxidized LDL) 產生。Oxidized LDL 更容易被巨噬細胞 (macrophage) 吞噬以形成泡沫細胞，巨噬細胞會因為無法分解 Oxidized LDL 而最終破裂，使血管壁中大量 LDL 沉積，造成發炎，最終形成動脈粥狀硬化。



● 研究數據顯示，肥胖症者得到高血壓、高血糖及高血脂等三高的危險性增加，而三高又與心血管疾病有密切關連。

詩經：「窈窕淑女，君子好逑」，理想的體重是許多人的夢想，預防及治療肥胖症及其併發症最好的方式是生活型態的改變，包括飲食控制與運動，飲食控制與運動會造成腹內脂肪的減少比皮下脂肪減少來的明顯。減輕體重不但可以改善肥胖人口的生活品質，也可以降低心血管疾病的風險，飲食與運動造成身體脂肪的再分佈會改善脂肪組織的細胞組成與功能，另一方面，研究也發現，減重手術後除了降低體重外也可以改善許多的健康項目，包括心跳、血壓、胰島素敏感性。不適當的減重易造成溜溜球效應(Yo-Yo effect)，體重像溜溜球一樣忽上忽下，不僅減重效果降低，也將造成身體組成及代謝的改變，增加腹內脂肪含量而使心血管疾病危險性增加。

血管醫學臨床與研究