

血管健康列車活動快報

- 102年03月02日(六) 健康列車講座-『賈伯斯的疾病』，由一般外科詹健彬醫師與內分泌與新陳代謝科王舒儀醫師主講，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	『賈伯斯的疾病』 談神經內分泌腫瘤	詹健彬 醫師
15:20~15:40	運動	
15:40~16:30	談甲狀腺結節與甲狀腺癌	王舒儀 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

醫學健康專欄

焦慮性疾患與心血管疾病的關聯性

◎文 陳濬廷/精神科臨床研究醫師

在一般的觀念中焦慮疾患是精神方面的健康問題，而心血管疾病卻是身體的健康問題；精神是精神，身體是身體，兩不相關。因此照顧精神健康要用心靈上的方法，要照顧身體健康自然想到用睡眠、飲食跟運動。現在要談焦慮性疾患(anxiety disorders) 與心血管疾病風險就是要提醒注意身心其實是可以交感的、可以相互影響的。

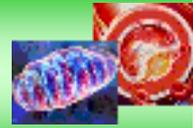
在台灣我們的精神醫學是跟著美國的發展走。根據美國精神醫學會(APA) 所出版的精神疾病診斷與統計手冊(DSM)，焦慮性疾患包含了以下幾個主要類別：恐慌性疾患(panic disorder) 與懼曠症(agoraphobia)、特定對象畏懼症(specific phobia) 與社會畏懼症(social phobia)、強迫性疾患(obsessive-compulsive disorder)、創傷後壓力疾患(post-traumatic stress disorder) 與急性壓力疾患(acute stress disorder)、廣泛性焦慮疾患(generalized anxiety disorder)、一般性醫學狀況造成的焦慮性疾患(anxiety disorder due to general medical condition) 與物質誘發之焦慮性疾患(substance-induced anxiety disorder)。它們的共同

點是針對是真實或想像的事件的未來不確定性所引發的反覆的、不合理的擔心、緊繃或恐懼，進而影響到身體或心理的健康狀態，造成生活功能受損。焦慮性疾患與心血管疾病風險有什麼相關性，我們可以從以下統計發現看出：

- 有焦慮問題的人在罹患冠狀動脈心臟病的相對風險上是沒有焦慮問題的人的 2.17 倍；在罹患急性心肌梗塞的相對風險上是沒有焦慮問題的人的 2.51 倍。
- 20%的男性心臟疾病患者合併有廣泛性焦慮疾患，這些患者中的 62%是屬於先有廣泛性焦慮疾患之後才發生有心臟疾病。
- 一次重大心臟病發作所可能引起的創傷後壓力疾患會增加之後心血管疾病的風險。
- 有心血管疾病的患者其中有 10~50%合併恐慌性疾患。這些有合併恐慌性疾患的心血管疾病患者有心肌梗塞的相對風險是一般人的 3~4 倍。
- 焦慮能做為心血管疾病及心因性死亡的預測因子，也會增加住院期間的併發症風險及再心肌梗塞的風險。一篇彙整 249846 個個案的整合分析指出焦慮是冠狀動脈心臟疾病與心因性死亡的獨立風險因子。

這時我們不免心中好奇，這些屬於精神層次的焦慮疾患是透過什麼途徑來升高了心血管疾疾病風險？目前相關的研究證據還沒有辦法直接證實，但是普遍被學界所接受的理論解釋是透過：

1. 行為機轉 (Behavioral mechanisms) 有精神方面困擾的人容易合併一些不健康的行為或生活方式，而這些行為模式很可能恰巧是目前已被確認的心血管疾病危險因子，例如：抽煙、喝酒、甚至是服藥順從性不佳；另外，他們也比較少尋求協助。即使尋求協助，他們



對於自身的醫療問題也較少接受完整的治療。以上都會使得心血管疾病風險升高或不容易被控制。

2. 病理生理機轉 (Pathophysiological mechanisms)

主要是透過以下方式造成影響：

- 高腎上腺皮質醇血症 (Hypercortisolemia)、血管內皮功能不良 (Endothelial dysfunction) 及增加血小板的反應性 (Increased platelet reactivity)
焦慮可以像慢性壓力一樣會過度活化下視丘-腦下垂體-腎上腺軸 (Hypothalamus-pituitary-adrenal axis) 及交感神經系統，所釋放的過量相關激素 (cortisol, catecholamines) 在血液中會因此破壞血管內皮完整性，加上血小板的聚集更容易形成動脈硬化斑塊 (atherosclerotic plaques)，使動脈硬化造成心血管風險。此外，高腎上腺皮質醇血症會造成內臟型肥胖 (visceral obesity)，內臟型肥胖本身即為心血管疾病的潛在風險因子。
- 心律變異性減少 (Decreased heart rate variability) 與自主神經功能失調 (Autonomic dysfunction)
心律變異性減少表示心臟的自主神經功能失調的狀態。交感神經活性上升，副交感神經活性降低，讓休息時的平均心跳數上升、心臟的壓力反射失調、心室再極化過程變異性增加、會使得發生心肌梗塞、心律不整及心因性猝死的風險增加。
- 不正常免疫系統功能 (abnormal immune system activation)

下視丘-腦下垂體-腎上腺軸 (Hypothalamus-pituitary-adrenal axis) 過度活化會增加發炎反應，特別是腦部。會釋放過多用來調節免疫功能的細胞激素 (cytokines)，這對腦部的神經細胞是有毒性的；加上因為這些細胞激素對腦部功能的調控，會抑制全身免疫系統的運作，也使得身體對疾病的抵抗力也受到影響。

從以上內容我們能了解到焦慮性疾患會增加心血管疾病的風險，而一旦有了心血管疾病發生，可能讓我們更焦慮，進一步更惡化了之後心血管疾病的風險，形成了惡性循環。身心是可以交感、相互影響的。要揚棄過時要身體健康只顧身體、要精神健康只顧精神的想法。照顧身心健康的策略觀念要調整成不管是要身體健康、還是精神健康，都要身體與精神一起健康、一起照顧，不能偏廢。並且要尋求專業醫療的協助，這樣才能打破焦慮性疾患與心血管疾病風險的惡性循環。

