

血管健康列車活動快報

- 血管醫學防治中心網站已掛載於彰基首頁-醫療中心選項中，歡迎各位同工點閱觀看。網址：<http://www.cch.org.tw/VMPC/>

醫學健康專欄

精神分裂症與心血管疾病的關聯性

◎文 趙若梅/精神科研究醫師

精神分裂症是一種思考、情緒、知覺障礙的腦子的疾病，好發於二、三十歲的年輕人，症狀可分為正性症狀及負性症狀。正性症狀包含妄想，幻覺，解構性的語言，混亂的行為等。負性症狀包含思考及言語表達空乏，表情淡漠，情緒平板，無動機。精神分裂症的患者死亡率比一般人高出 2 至 3 倍，平均年齡至少少了 10 年以上。高死亡率可能來自於高自殺風險，意外事故或是心血管疾病。

精神分裂症與心血管疾病之間的關連來自於外在不健康的生活模式，自我健康管理不佳及治療精神分裂症的新一代抗精神病藥物產生的代謝症候群。外在不健康的生活模式包含抽煙，生活懶散，不健康的飲食習慣，缺乏運動導致肥胖等。自我健康管理不佳的原因可能是缺乏健康管理的知識，或是缺乏動機去管理。新一代抗精神病藥物會使口慾增加，導致患者攝取過多的食物，加上缺乏運動及自我健康管理的觀念，比一般人容易罹患代謝症候群。代謝症候群包含高血壓，高血脂，高血糖，會增加中風，心肌梗塞等心血管疾病的風險。精神分裂症的患者抽煙比例比一般人高，而抽煙本身就是罹患心血管疾病的危險因子，再加上代謝症候群更增添了心血管疾病的風險。另外新一代抗精神病藥物會導致心律不整的機率增加，也可能會造成心臟疾病導致猝死，因此需要定期追蹤治療。若生病了，缺乏自我健康管理的觀念，無規則就醫治療及改善生活模式降低風險，因此死亡率比一般人高出很多。

過去幾年國外的大型研究報告顯示減少不健康的生活形態，增加運動的習慣，改善體適能，戒煙，適當的體重管理，增加自我情緒管理（包含改善面對壓力的因應技巧，提升自我認同等等）對於精神分裂症患者的身體及心理健康都有幫助。因此建議

精神分裂症的患者戒煙，調成飲食習慣為少油、少鹽、少脂肪的清淡高纖維飲食。養成保持每周運動 150 分鐘，不能超過兩天沒運動。學習體重管理，讓身體質量指數（body mass index, BMI）維持在 18~24 公斤/公尺²，腰圍男生小於 90 公分，女生小於 80 公分，可降低代謝症候群的風險。定期與醫師配合，測量血壓，血糖及血液中膽固醇濃度。若指數異常，則按照醫師的指示去做調整，包含生活形態的改善或是加上藥物治療。若因抗精神病藥物導致口慾增加，連帶影響體重增加，或是導致心律不整，亦可與醫師討論是否可以更換其他抗精神病藥物，以減少藥物帶來的副作用。

精神分裂症的患者須提升自我健康管理的觀念及動機，規則服藥，控制病情才可以讓自己有更健康的人生。雖然生病是個人的，但是其情緒及行為問題會影響整個家庭。因此有時患者缺乏觀念或動機時，家屬亦可從旁協助管理，良好的家庭支持系統亦可減少疾病的發作。

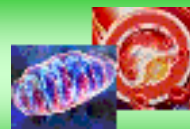
醫學健康專欄

運用生理回饋治療於心血管疾病的探討

◎文林國勳/鹿東分院心理師

面對生活壓力的生理反應不會引起心血管疾病，卻可能是條導火線，若本身屬於心臟血管疾病高危險因子群，身心又處於極端的壓力之下，就等於身處危險的邊緣。對於心臟血管已經損壞的人來說，這無疑是致命的一擊。儘管「壓力」讓人聞之色變，但它並不全然是病態反應。事實上，它是身體適應環境的自然反應。面對壓力時，身體的器官受到自律神經及內分泌系統啟動開始反應，使身體處於備戰狀態而進行戰鬥或逃脫，以保護生命。對許多人來說，輕微的壓力反應會讓人感覺到緊張、興奮、精力充沛、專注力提昇而有衝勁。但突發性及長期壓力卻可能讓人言行失控，突然暴怒或歇斯底里。

自律神經系統包含交感神經及副交感神經系統，控制並影響心跳、呼吸速率。交感神經系統作用時，心跳、呼吸速率加快以因應壓力；副交感神

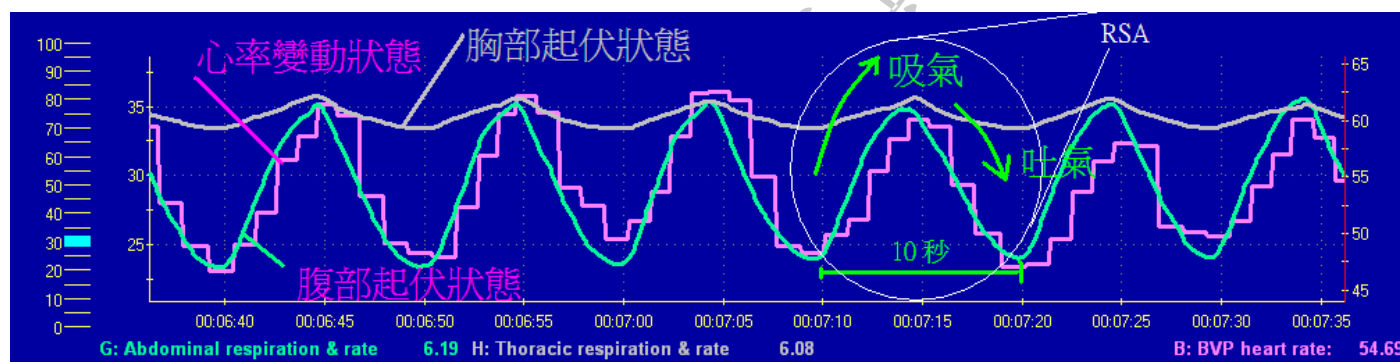


經系統作用時，心跳、呼吸速率減緩以休息，可協助身體恢復體力及修復因應壓力產生的損耗。健康年輕人正常呼吸時，心率隨呼吸產生變化；吸氣時心率加快，吐氣時心率變慢，特別在深呼吸時更為明顯，此稱為呼吸竇性心律不整（respiratory sinus arrhythmia; RSA）。當呼吸竇性心律不整脈與呼吸頻率搭配的越平順，自律神經系統的功率越強，副交感神經系統的作用也越強，身體內在環境就可以保持平衡，身體負荷最小，對於心血管疾病患者來說，有較佳的存活率。

一般來說，控制呼吸就可以達到放鬆身心與舒緩壓力的效果，最常用的方法是採用「腹式呼吸法」。腹式呼吸不僅可以避免情緒爆發，也可以預防或克服長期累積的壓力所帶來的身體損傷，且隨

時隨地都可以做。其技巧在於學習緩慢呼吸，吸氣時鼓起腹部，移動橫隔膜，將胸腔擴大，呼氣時腹部收縮，將胸腔內的空氣擠出。呼吸時不必移動肩膀或胸部肌肉，同時放鬆上半身的肌肉。

臨床上調控呼吸與心率變化，通常會藉由生理回饋治療來進行。生理回饋儀反應了心跳速率(RSA)波型變化，藉由心跳速率(RSA)波型變化，控制呼氣與吐氣的動作，訊號波長閾值大於10秒（每分鐘呼吸約六次）可以得到最佳的休息效果，此時不僅減低焦慮度，且從事緊張工作時，也較不容易犯錯。因此，從事任何工作之前，建議先調節呼吸，強化自律系統功能，穩定身心狀態延長心臟血管疾病患者的壽命。



©2013 彰化基督教醫院 血管醫學防治中心與血管暨基因體研究中心 編製
版權所有，請勿轉載