

# 心碎了 也是一種心臟病

資料來源：台灣女人健康網

**悲**傷可能導致心臟病發作！英國最近的研究則更進一步顯示，嚴重的情緒壓力會引發心臟永久性的傷害。



「症候群」的 37 個病人長達 2 年的時間發現，即使離開了引發事件很長的時間，他們心臟的傷害仍然存在。

在英國每年至少 3,000 個成人罹患「心碎症候群」，又稱「章魚壺心肌病變 (takotsubo cardiomyopathy)」，但真正的數目可能不止。通常是由喪失親人所引起的壓力，使得心肌受刺激而變弱。「心碎症候群」的症狀與心肌梗塞相似，但兩者最大的差別在於，前者的冠狀動脈是正常的，不像心肌梗塞有血管堵塞現象。

即使醫師以為他們已經復原，許多病人仍然容易疲倦，不能運動。研究人員認為這些病人應該和心臟病發作的病人一樣，接受長期的治療。

女性比男性更普遍的受到心碎症候群的影響，且快樂的時候也會引發此症候群。

此病是在 1990 年日本發現首例，即在極端的壓力發生時，過度刺激心臟，使得左心室的下端膨脹，其變異的形狀很像日本傳統漁夫捕章魚用的章魚壺 (takotsubo)，因此以此命名。

2016 年瑞士跨 9 個國家、25 個協助機構的研究，分析 1,750 個人的研究發現，485 個病人受到情緒影響而引發心碎症候群，其中有 20 個人 (4%) 是因快樂的事件 (生日派對、婚禮、驚喜的告別慶祝、孫子出生、球隊贏)，其他 465 個人 (96%) 則因悲傷和壓力很大的事件 (配偶、孩子或父母的死亡，參加葬禮、意外、憂慮疾病或人際關係問題)；平均年齡 65 歲；95% 的病人是女性，因此確認了大部分的症候群發生在更年期

目前以為這種傷害只是暫時的，會隨時間漸漸復原，但英國 Aberdeen 大學的研究人員，以定期做超音波和核磁共振掃描追蹤有「心碎

後的女性。

到底心碎症候群如何發生？為何有人受影響，有些人則不會，科學家繼續在嘗試了解。

## 小心！化妝品試用會帶來泡疹與沙門菌

有人說在買化妝品前一定要試用，許多人也認為這沒什麼不好。但一位微生物學家 Bashi 博士提出警告，這樣做將會為你帶來泡疹與感染沙門菌的風險。

與其他人士試用同一個唇膏試用品，意味著那唇膏可能已經沾上了有泡疹病毒的微量唾液。再者，無論是使用眼線液或睫毛膏的試用品，都可能會導致紅眼病 (pink-eye)。其他共用化妝品的風險包括：感染沙門桿菌、大腸桿菌以及細菌感染。

Bashir 博士表示，大部分的人不會與陌生人共用牙刷，然而她們卻會愉快地與他人共用化妝試用品，這真的會引起細菌感染及泡疹的風險。我們每一個人都是不同的有機體，而一個化妝試用品可能會有 30-40 個不同的個體試用，這會擴散感染的風險。

一位美國女士正在控告化妝品公司，宣稱她得到了會引起唇形泡疹的

泡疹病毒。Bashir 博士說，這是有可能發生的。泡疹病毒會導致嘴唇長水泡長達 10 天的時間，而唇膏與化妝刷會碰觸人們臉部這些部位，而這會將感染擴散到其他人身上，當然也會包括感染沙門桿菌、大腸桿菌。

去年針對 67 個化妝品所做的研究發現，有四分之三含有葡萄球菌。雖然這對皮膚無害，但這表示共用化妝品可能會傳染多重抗藥性葡萄球菌 (MRSA)；亦有 43% 的睫毛膏棒以及眼線液含有汙染物，許多共用化妝品的朋友都會感染紅眼症。

這所有的訊息都告訴我們一件事：不要在化妝品店使用試用品！也要避免與朋友共用化妝品。

## 避免失智，女性從降血壓開始！

最近研究發現高血壓對失智的風險有性別差異。女性在 40 歲有高血壓，失智風險增加了 73%，但同年齡的男性，有高血壓並沒有增加失智的風險。

研究團隊分析了美國 Kaiser Permanente Northern California 健康照護系統中的成人健康資料，共 7,238 筆。1964-1973 年間，這些人平均年齡 33

歲，所有人當時都被測量血壓，並在他們平均年齡為 44 歲時再次測量血壓。資料顯示，在 30 歲左右，男性約有 31% 有高血壓，女性則有 14%；在 40 歲左右，男性約有 25% 有高血壓，女性則有 18%。

1996-2015 年間，研究團隊追蹤了 5,646 位還存活成人的資料，在這段期間有 532 位被診斷罹患了失智症。分析結果顯示，女性在 30 歲有高血壓其失智風險並沒有比同年齡、沒有高血壓的女性高，但是到了 40 歲有高血壓的女性，失智風險就增加了 73%。而對男性來說，不論是在 30 歲或 40 歲有高血壓皆未使失智風險增加。這些結果在研究團隊考量了其他影響因素，如身體質量指數 (BMI)、糖尿病及吸菸與否以後仍然成立。

研究表示，雖然高血壓較常發生於中年男性身上，但是中年有高血壓對女性來說是失智症的風險因子。換言之，中年高血壓對女性大腦健康來說是更危險的影響，並且影響可能不限於失智症。

研究者 Rachel Whitmer 博士表示，過去已知高血壓是失智症的風險因子，研究結果進一步發現發生高血壓的年齡對失智症風險的影響及高血壓影響失智症風險的性別差異。

對於研究的限制，Doug Brown 博士表示，需留意這份研究是以 1960-1970 年代北加州的人為分析對象，那時候治療高血壓的方式並不如現在進步，因此無法確定研究結論對其他族群的適切性。

英國阿茲海默症研究單位的 Rosa Sancho 博士表示，對心臟有益的對大腦也有益，目前實證顯示健康的生活習慣如不吸菸、適量飲酒、保持活躍、飲食均衡、定期檢查膽固醇等都有助於保持大腦健康。

## 多吃大豆有益心臟？ 美國食藥局 (FDA) 昨是今非

一直以來，美國食品藥物管理局 (FDA) 根據研究指出大豆蛋白質能降低膽固醇，因此核准廠商於大豆製品上宣稱產品有益心血管健康。不過，最近的研究不再發現大豆製品與心血管健康有明確的關聯性，因此美食藥局擬要求廠商移除這項宣稱。

1999 年美食藥局核准廠商宣稱大豆製品有益心血管健康，但 2005 年美國健康照護研究及品質機構的研究顯示大豆蛋白質對壞膽固醇影響很小，使美食藥局於 2007 年重新評估這項宣稱的真實性。

2017 年 10 月 30 日食藥局表示，

根據評估結果，大豆蛋白質與心血管疾病風險降低兩者之間的關聯性無法符合政府「認證的健康主張 (authorized health claim)」所需的嚴謹標準，因此公告此宣稱背後的證據並不一致且無法證實宣稱的真實性。

但是，還需進一步討論法規通過後廠商是否可以宣稱科學證據標準較低的「合格健康主張 (qualified health claim)」。在正式修法前將蒐集各方意見，修法後，預估廠商要花 37 萬至 86 萬美元重新製作其產品標示。

美國心臟學會表示，他們早在 2008 年就向食藥局提出大豆蛋白質或大豆異黃酮 (isoflavone) 對心血管健康的直接益處相當微小。此外，根據美國心臟學會對消費者的調查，消費者並不了解「合格的健康主張」或「認證的健康主張」的意涵及差異。

## 喉嚨痛要吃冰還是喝熱飲比較好？

隨著時序進入寒冷的季節，喉嚨痛可能開始干擾人們的生活。醫師常提醒喉嚨痛不要吃冰，但為何仍有人分享吃冰淇淋能緩解喉嚨不適？到底我們要喝熱飲還是吃冰淇淋來緩解疼痛？

感冒的根本原因是病毒和細菌，

但感冒的症狀，如咳嗽、流鼻涕等其實是免疫系統所致。免疫系統的巨噬細胞不斷在體內巡邏，尋找病毒和細菌，一旦發現病毒或細菌，巨噬細胞會釋放免疫分子，開始對抗這些微生物。過程中，兩種免疫分子「緩激肽 (bradykinin)」及「PGE2」會刺激喉嚨的末梢神經，這就是引起喉嚨痛的原因。

感冒專家 Ron Eccles 指出，吃冰棒能緩解喉嚨痛，原因是冰能夠降低喉嚨末梢神經的溫度，進而減少了疼痛的神經訊號。此外，冰可能可以活化某種能緩解疼痛的受器，(Transient Receptor Potential Melastin 8)，帶來緩解效果。

而對於熱飲的效果，Ron Eccles 表示，當我們喝飲料時唾液會增加及帶來潤滑效果，因此對喉嚨痛也是有幫助的。人們喉嚨痛時傾向喝熱飲而非冷飲，是因為熱飲能使人分泌更多唾液且喉嚨所感受到的熱感提供了較明顯的緩解效果。他對 30 位患者進行實驗，這些人表示熱飲為喉嚨痛帶來立即且持續時間較長的緩解效果。Ron Eccles 認為，緩解喉嚨痛最佳的方法是喝熱的甜飲，因為這可能刺激腦部產生較多止痛的化學物質，同時又有熱帶來的緩解作用。