

# 調整飲食降低心因性猝死風險

黃淑惠

在沒有任何警告下，心臟突然失去功能而失去性命，此稱為「心因性猝死」(SCD)。台灣每年約有 5,000~1 萬人會在睡眠、運動、休息中突然發生心臟驟停而猝死。早幾年高以翔，小鬼黃鴻升，鳳梨哥哥等藝人在年紀輕輕時突然離世都是屬於「心因性猝死」。引發心因性猝死原因大部分為心血管疾病，包括冠狀動脈硬化、肥厚型心臟病變、心肌炎和心律不整等。

但心臟驟停與心肌梗塞發作不太一樣，心肌梗塞指的是心臟血管阻塞導致心肌組織缺乏含氧血流供應而使心臟功能停止。心臟驟停指的則是心臟出現異常的放電，導致心臟無法維持穩定的跳動，可能是心律不整，更可能是心室顫動或頻脈，過速的心跳無法維持正常血液循環，導致大腦缺血逐漸喪失意識，而在極短時間內失去生命。



## ◆ 哪些是心因性猝死(SCD)高危險群？

要防範心因性猝死 (SCD) 的發生，需先了解哪些人有心因性猝死 (SCD) 的風險，根據流行病學研究，「90%死於心因性猝死 (SCD) 的人都有兩個或多個冠狀動脈斑塊沉積的證據」。因此雖然心因性猝死的發病機轉與心肌梗塞不盡相同，但冠狀動脈疾病卻是引發心因性猝死 (SCD) 的根本原因。因此舉凡會導致冠狀動脈硬化的原因就都是增加心因性猝死 (SCD) 風險的因子，包括：

1. 有冠狀動脈疾病家族史；
2. 吸煙；
3. 高血壓；
4. 高血脂；
5. 體重過重；
6. 糖尿病；
7. 久坐不動生活形態；
8. 飲酒；
9. 年齡(男性 45 歲以上，女性 55 歲以上，男>女)。

特別是之前曾經有過心臟病發作者，發病後 6 個月都是高風險期。如果心肌曾造成損傷，有心臟疤痕或擴大現象者也會有較高發生心律不整機率。

### ◆ 如何防範無聲無息的殺手？

有許多研究支持改變生活方式是預防心因性猝死的根本之道。2011 年美國醫學會期刊就發表研究指出：81%的心因性猝死（SCD）是因不健康的生活方式所造成的。美國國立衛生研究院和美國心臟協會研究發現，採取地中海式飲食、保持健康體重，持續運動，不抽煙等生活行為改變可以降低 92%心因性猝死（SCD）的風險。

而美國心臟協會建議可以透過如下飲食的改變來達到健康心血管目的：

1. 足量的新鮮蔬菜與水果，每天至少 4~5 份蔬菜（一份蔬菜約 100 克）和 3 份水果（一份水果約 1 拳頭量）；
2. 每週至少吃 2~3 次魚，每次 2~3 兩（可以換算為兩天吃一次魚，每次 70 克）；
3. 多吃富含膳食纖維的全穀類，每天的米飯至少 1/3 是全穀雜糧；
4. 口味清淡，減少鹽分，可以將鈉量減至 1,500mg/day；
5. 降低精緻糖的使用，以不超過 15 克糖/天為限；
6. 適量食用堅果、豆和種實，每週 4 份；
7. 避免加工肉品的食用，每週不超過 2 份；
8. 減少飽和脂肪的攝取（低於總熱量的 7%），降低動物性油脂、棕櫚油和椰子油的攝取。

### ◆ 地中海飲食可預防心因性猝死（SCD）

眾所皆知，地中海飲食可以降低心血

管疾病、預防阿茲海默症、癌症等多種慢性疾病，此種飲食模式不是與單一營養素有關，而是複合式的提供不同營養素，包括膳食纖維、抗氧化維生素（A、C、E）、抗氧化性植化素（各顏色來源）、微量元素（鋅、硒）和多元不飽和脂肪酸（w-3 脂肪酸）等來達到有效抗老化、預防動脈硬化、促進血液循環甚至可以調抗心律不整，避免心因性猝死的發生。

#### 1. Omega-3 脂肪酸（w-3 脂肪酸）

增加飲食中 w-3 脂肪酸是預防心因性猝死（SCD）的重要因子，大型觀察或動物研究皆發現透過增加魚或魚油的攝取可以穩定心肌的收縮，降低靜止時心率，增加左心室充盈力，有效對抗心律不整。

針對曾發生心臟病的病患進行試驗，每週兩次，每次至少 100g 富含油脂的魚肉攝取，可以降低 30%死亡率。而素食者可以從亞麻仁籽或核桃中獲取  $\alpha$ -次亞麻油酸（ALA）得到植物性 w-3 脂肪酸起到保護作用。相反的，飽和脂肪酸明顯會增加心律不整，發生心因性猝死機會，飲食上必需減低飽和脂肪的攝取。



## 2. 抗氧化性植化素

各式各樣的蔬果提供不同種類的植物化學素（植化素），強力的抗氧化力可清除自由基，舒緩身體氧化壓力並減少發炎，因此被認為具有預防心因性猝死（SCD）的作用。但個別植化素與心因性猝死（SCD）的相關研究正反結果都有，需要更多證據來支持。（各式與 SCD 相關植化素與食物來源列於表 1）。只要飲食上多種類多顏色的配搭就能為心血管起到保護效果。

表 1 改善血管柔軟，預防心因性猝死（SCD）營養素

營養素	食物來源
生物類黃酮	莓果、紫葡萄、桑椹
原花青素、芹菜素、山奈酚、白藜蘆醇、芸香素	番茄，蘋果、蘆筍、榴、柑橘、韭蔥
高鉀、維生素 K	芹菜
維生素 K2	納豆、蛋黃
橘原酸	黑巧克力
蒜素	蒜頭
多酚	綠茶、綠花椰、地瓜葉
NO	甜菜根、紅辣椒、肉桂
維生素 D3	鱈魚、蛋黃、日曬
菸鹼酸（B3）	堅果

## 3. 抗氧化性維生素 A、C、E

有研究指出抗氧化性維生素（A、C、E）有預防心房顫動作用，可下降心因性猝死（SCD）的發生率和死亡率，其相關

食物來源可參考下表 2。

表 2 抗氧化維生素食物來源

營養素	食物來源
維生素 A	肝臟、蛋黃、魚、深綠色、紅黃色蔬果
維生素 C	新鮮水果（芭樂、柑橘、奇異果）
維生素 E	植物油，胚芽，堅果

## 4. 微量元素鎂與鉀

研究發現攝取含鎂食物並維持血中足夠鎂濃度會有較低的心因性猝死（SCD）發生率，因為鎂離子會透過細胞內外移轉、電位的改變來維持心臟肌肉的正常收縮。另外，低血鉀症也會增加心律不整，心臟病發的機率。因此維持飲食中充足的鎂，鉀攝取也是降低心因性猝死（SCD）的關鍵因素。

表 3 鎂、鉀的食物來源

營養素	食物來源
鎂	堅果、莢豆、小魚乾、五穀及深綠色蔬菜
鉀	番茄、梨、香蕉、奇異果、鳳梨、果乾、地瓜、馬鈴薯、綠葉蔬菜、乾棗

除了飲食之外，改善生活方式並保持健康監測也是必需的，隨時監測血壓、心跳，並控制體重、血糖和血脂將能更有效防範心因性猝死的發生。

〈本文作者黃淑惠係郵政醫院營養師〉