



【健康小學堂】王俊傑／蚯蚓納豆「這成分」能治心血管

8
讚

ETtoday 健康雲

● 王俊傑／嘉南藥理大學食品科技系助理教授

心血管疾病及腦血管疾病已連續多年在國人十大死因中名列前茅，而這幾項病因的死亡人口總合已超越癌症！

其中造成心臟疾病死亡的最主要原因之一為急性心肌梗塞，依據民國98-102年五年健保住院資料分析顯示，102年急性心肌梗塞，平均每十萬人口發生率為57人，其中男性平均發生率高於女性。

而腦血管疾病中的腦中風，一直是造成全球人口死亡及失能的主要原因，**腦中風所導致失能的後遺症，為我國成人殘障的主因之一**，嚴重患者在失能後無法自理生活，成為照護者至整體國家的一大沉重負擔。

內憂外患 心血管健康不得大意

一般民眾熟知心、腦血管疾病容易由外在危險因子引起，包含長期高油脂飲食及不良生活習慣等，2019年美國心臟協會（AHA）統計報告指出，高血壓為造成心血管疾病及腦中風最主要的危險因子，其中青壯年（18至50歲）中風患者中，約有52%的人皆有高血壓病史。

此外，患有心血管疾病的青壯年，得到腦中風的機率為正常人之兩倍以上。而在我國2015-2018年國民營養健康狀況變遷調查資料中，十八歲以上成人高血壓平均發生率為25.06%、高血脂平均發生率為21.76%，顯示**國人平均每四人就有一人有血壓或是血脂過高的問題，為發生心、腦血管疾病的高危險族群。**

除了外在因素外，內在基因的影響也不容小覷。除了家族遺傳病史具有一定影響，2019年，一篇刊登在《美國國家科學院院刊》（PNAS）的研究指出，人類在兩百萬到三百萬年前的演化過程中，發生了具物種性獨特的基因變異（CMAH基因缺陷），此基因變異可能讓人類有較高發生動脈硬化的機率，而冠狀動脈硬化則是引起急性心肌梗塞最主要原因之一。

因此，如何維持心、腦血管健康是不分老少每個人皆應重視的課題。



▲醫師指出，腦中風所導致失能的後遺症，為我國成人殘障的主因之一。（圖／示意圖／pixabay）

維持健康心血管 日常保養不可少

要預防心血管疾病的發生，除了均衡飲食及養成運動習慣外，因應現代人忙碌的生活，市面上已有許多針對心血管保健之產品，其中較普遍的成分像是魚油及紅麴等，其降低血壓、血脂效果，已經多年實驗證實。

而另有像是蚓激酶及納豆激酶等較新成分，能針對血栓及抗凝血功能進行調控。蚓激酶及納豆激酶，能藉由分解纖維蛋白，而促進體內血栓的溶解。

2009年《替代醫學和補充醫學雜誌》（J Altern Complement Med）期刊發表，[口服蚓激酶可降低冠狀動脈疾病患者其心臟血管壁壓力，進而舒緩心絞痛的症狀](#)；而2015年刊登在《Stoke》期刊研究顯示，[納豆激酶可改善血栓性中風腦部血管堵塞的情況，具有治療缺血性腦部損傷之潛力](#)。



▲由蚯蚓身上發現的蚓激酶，被醫界認可做為心血管疾病的輔助藥物。（圖／翻攝自pixabay）

此外，維持心血管健康，心臟及血管本身的狀態也非常重要，2018年《高血壓》（Hypertension）期刊發表，補充輔酶Q10（Coenzyme Q10）六週後能增進血管健康，進而降低心血管疾病發生的機率。在日常生活中如能掌握以上幾點作營養補充，將能更全面及有效的保護心血管。

時值冬日，近年冬天氣溫因為暖化雖不如以往寒冷，但劇烈的日夜溫差卻更容易導致急性腦中風、心肌梗塞的產生。

同時，恰逢農曆新年即將到來，國人很喜愛的火鍋聚餐、過年期間免不了的大魚大肉，都會加重身體負擔，鼓勵大家與家人一起圍爐享受過節氣氛的同時，互相提醒一起從日常做好心血管保健，開心健康過一整個好年！

熱門推薦》

▶ [【口罩之亂】朱學恆／一天四片口罩 這些人急需被重視](#)