

# 荷蘭研究：適量茶與咖啡 降低心臟病風險？

喝茶又抽菸：會抵銷茶多酚的抗氧化效益

咖啡過飲：易膽固醇升高、骨質疏鬆

## 二尖瓣脫垂患者 宜禁菸、酒、咖啡

易胸痛、心悸、緊張焦慮、喘、疲倦、心律不整、昏厥、心衰…

原發性：多合併血液逆流；繼續性：常見於高瘦年輕女性

前二週才剛談論過咖啡、茶葉傷害的議題，本週則大逆轉，報導一篇歷時 13 年的荷蘭研究發現：一天喝茶 6 杯以上的人，罹患心臟病的比例可降低 36%；看似是一項顯示茶和咖啡有益健康的證據，但個人以為，當其他傷害大過某項益處時，就當是另類的不同意見「看看就好」，不必盡信！

這項由荷蘭烏特勒支大學醫學中心的凡德絲考教授所領軍的研究團隊，分析了 37 萬多人的茶與咖啡飲用習慣，經過長達 10 多年的追蹤，最後發現，喝茶對降低心臟病的效用最大；至於喝咖啡只要別過度，同樣也對心臟有益；一天喝 2~4 杯咖啡，也可以降低心臟病的風險 20%。

研究人員相信，茶與咖啡中含有抗氧化物，可消除自由基對身體的傷害，因此帶來預防心臟病的好處。這項研究發表於「美國心臟學會期刊」

荷蘭人喝咖啡一般會加牛奶，喝紅茶則不加。對於加奶是否會大幅抵銷茶多酚的功效？說法不一。茶多酚被認為是茶飲中，最有益於健康的成份。如果喝咖啡時，順便抽菸，可能會完全抵銷咖啡的好處。

值得注意的是，咖啡含有可以同時升高和降低心臟病風險的成份，因它一方面會增加膽固醇，另一方面卻可以控制心臟病相關的發炎所帶來的傷害。

三總內分泌暨新陳代謝科主任石光中表示，茶和咖啡都含有抗氧化物質，可減少對人體有害的游離基產生。適度的攝取對心血管有保護作用，但任何物質若過度都是有害人體，尤其是咖啡，研究已證實，一旦飲用過度，會造成骨質疏鬆。

石光中強調，任何對身體有好處的物質，也可能因為一些食物的交互作用而消失，所以均衡的飲食是相當重要的飲食態度，不能一味攝取某些特殊食物或特質，而偏廢其他飲食。

很多人喝茶葉、咖啡會心悸，另則，即是講述常見

於已開發國家的瓣膜性心臟病：二尖瓣脫垂症候群，其臨床表現現相當多樣，有些患者只是偶爾胸痛或心悸，有些人容易緊張、焦慮，出現自律神經失調的症狀，還有一些人感覺易喘、疲倦，甚至發生昏厥。

在醫師聽診聽到 click 心音，或心臟超音波檢查發現，瓣膜脫垂超過二尖瓣膜環 2 mm 以上，因而診斷出是二尖瓣脫垂症候群。

當二尖瓣脫垂合併有瓣膜血液逆流時，會影響心臟功能，甚至造成心臟衰竭。少數病患會有心律不整，其中以陣發性心室上頻脈(PSVT)最常見，極少數病患會以猝死或暫時性腦部缺氧(TIA)來表現。

二尖瓣脫垂症候群的原因分為原發性及繼發性，馬凡氏症候群(Marfan Syndrom)及老年人屬於原發性脫垂，其二尖瓣膜本身退化而拉長，顯微鏡下，可見瓣膜組織黏液狀增生，如瓣膜厚度超過 5mm 以上，常合併瓣膜血液逆流，預後較差。

繼發性脫垂常發生在較瘦的年輕女性、胸廓結構異常及先天性心臟病，如心房中隔缺損、Ebstein Anomaly 等，因其左心室較小，二尖瓣相對較長，在心臟收縮期時，脫垂入左心房，顯微鏡下，其瓣膜組織是正常的，較不易發生血液逆流，預後較佳。

當二尖瓣脫垂合併瓣膜血液逆流時，在拔牙或有大量傷口需縫合時，應該使用抗生素預防心內膜炎。

患者如有暫時性腦部缺氧、心律不整西藥可用 Warfarin 或 Aspirin 等藥物預防栓塞症發生。

二尖瓣脫垂患者應定期做心臟超音波追蹤檢查，平日避免吸菸、喝酒、咖啡等刺激性食物，做一些慢而節律性的運動，如打太極拳、快走等，可改善心肺功能，對於胸痛及心悸發作頻率高者，西藥可用 β 阻斷劑治療；中醫補氣化痰，也有不錯的療效，甚之有過之無不及。(99.7/30 摘錄、整理自 99.6/20 《自由時報·B7》、6/20 《自由時報·B7》)