

甜心

寶貝篇



心的重要!

心臟是人體血液循環的一個重要器官，是一個強而有力的泵，將血液輸送到身體各部份，供應必須的氧氣及營養。冠狀動脈是環繞心臟的血管，負責供應血液到心臟，以維持心臟運作正常。冠心病便是冠狀動脈因膽固醇積聚或硬化等原因變得狹窄或閉塞，使血液流動不良，導致心肌缺氧而成。嚴重的冠心病會引致心肌因缺氧而壞死，令心跳停頓而死亡。

心的危機?

心臟病被稱為「全球頭號殺手」，每年導致約1,700萬人死亡，相等於每兩秒便有一人死於此病，情況嚴重。在香港，心臟病是僅次於癌症的第二號「殺手」，平均每年有近七千人因心臟病而喪命，而當中五至六成是因為冠心病導致心肌梗塞而死亡的。現時，本港有逾二十萬人患有冠心病，每年有七千人需接受俗稱「通波仔」的冠狀動脈介入手術，但復發機會達三至四成，三成半冠心病患者曾自行停藥，其中近四成停藥超過一星期，大大增加復發風險。隨著都市人生活節奏緊張、缺乏運動，再加上以快餐飲食為主，冠心病患者亦有年輕化的趨勢，現時年輕至30、40多歲的冠心病患者並非罕見，近年的發病率為數亦不少。因此，我們對於心臟病絕對不能掉以輕心，更要從小開始積極預防。

心的測試!

心臟這麼重要，大家必須不時留意身體的狀況，進行自我小測試，如有需要，再進一步尋求醫生的意見。

大家可試試下列的心臟病自我小測試

(<http://www.angelfire.com/ok/HealthLife/HeartDisease.html>)

若你有以下情況，請於空格內加上「✓」號 (每一「✓」有一分)：

- | | | |
|--|--|---|
| 1. <input type="checkbox"/> 年齡介乎三十至四十五歲 | 9. <input type="checkbox"/> 經常情緒低落 | 16. <input type="checkbox"/> 喜歡一盅兩件 |
| 2. <input type="checkbox"/> 吸煙 | 10. <input type="checkbox"/> 打寫字樓工 | 17. <input type="checkbox"/> 不喜歡吃高纖維的食物 |
| 3. <input type="checkbox"/> 家中有人吸煙 | 11. <input type="checkbox"/> 喜歡邊看電視邊吃零食 | 18. <input type="checkbox"/> 容易暴躁和不耐煩 |
| 4. <input type="checkbox"/> 無肉不歡 | 12. <input type="checkbox"/> 不喜歡吃生果 | 19. <input type="checkbox"/> 就算不肚餓也想吃東西 |
| 5. <input type="checkbox"/> 經常雙蛋做早餐 | 13. <input type="checkbox"/> 無故流冷汗 | 20. <input type="checkbox"/> 經常有飲酒的習慣 |
| 6. <input type="checkbox"/> 容易失眠 | 14. <input type="checkbox"/> 吃雞肉時連皮吃下 | 21. <input type="checkbox"/> 喜歡吃濃味的食物 |
| 7. <input type="checkbox"/> 不喜歡吃豆類 | 15. <input type="checkbox"/> 家族中曾有親人患心臟病 | 22. <input type="checkbox"/> 甚少做運動 |
| 8. <input type="checkbox"/> 一個星期工作六天，放工後已經身心俱疲 | | |

測試結果

放心族 (0 - 6分)

請放心，你有良好的生活習慣，若能夠持之以恆，患上心臟病的機會是極微的，請繼續做個健康快活人吧！

小心族 (7 - 12分)

這個分數的人數，應多注意飲食除時樣定，習慣嘗試你身體。運動，當感到五分鐘，著意撒張這要。

擔心族 (13 - 22分)

你應該盡快看醫生量度血壓及所引起醇的不適時候，跟消化不良的覺差不多，所以千萬不要忽視。

心的疾病？

心臟病泛指一般與心臟有關的疾病，種類繁多，成因、病徵及治療方法等各有不同。此外，心臟病可以分為先天和後天兩大類。

先天性心臟病

主要威脅初生嬰兒，在香港，每千名初生嬰兒中，便有約8名患上此病。醫學界迄今仍未掌握真正原因，只了解其與遺傳基因有關係。

後天性心臟病

大致包括：

- 冠心病（冠狀動脈性心臟病）
- 心律不正
- 心瓣膜病
- 心臟衰竭



冠心病



冠心病全名為「冠狀動脈性心臟病」，又名「缺血性心臟病」。冠狀動脈是環繞心臟的血管，負責供應血液到心臟，使心臟可以正常運作。冠心病是由於脂肪和膽固醇積聚在血管內，令血管變得狹窄或閉塞，血液因此流動不暢通，不能供應大量氧氣和營養給心臟肌肉，導致心肌缺氧，嚴重的更會引致心肌梗塞，令患者心跳停頓而突然死亡。

病徵

- 冠心病患者可以全無病徵而突然死亡。
- 胸痛（心絞痛）、胸部有受壓迫的感覺，痛的範圍可擴散至手臂及下顎。
- 心律出現不規則現象，如心跳過快或過慢，又或時快時慢。
- 心肌缺氧，造成肺部增加呼吸次數以獲得更多氧氣，即使以正常步速走路，也感到氣喘或不適。
- 由於心臟輸出的血量不足，腦部得不到足夠的氧分，令人產生暈眩或頭痛感覺，嚴重者更會不省人事。
- 其他如出汗、作嘔、氣促、呼吸困難、心悸不安、心跳不規則、四肢冰冷、蒼白、下肢水腫、咳嗽和痰帶血絲等都可能發生。
- 病發通常於劇烈運動時、飯後、寒冷天氣或情緒緊張時。



成因

不可避免的危險因素

● A型性格

美國醫學博士心臟病專家弗雷德曼在觀察研究冠心病病人性格時，用4個單詞來概括他們的特性：易惱火、激動、發怒和急躁，而這4個詞中有兩個都以字母A開頭，於是「A型性格」這概念從此出現。具這種性格的人，時間觀念和上進心都很強。這種人壓力比較大，容易緊張、激動，他們患高血壓、心腦血管疾病的風險比平常人高出二至三倍。

● 社會環境

冠心病的病發率在城市通常比鄉間高，尤其是在先進及富裕的國家，都市人飲食中肉類份量愈來愈多，自然攝取較多的動物脂肪；加上生活質素有所改善，人們的壽命得以延長，因此患上心臟病等退化性疾病的比率亦相對提高。

● 種族

歐美國家及南亞裔人士的冠心病病發率普遍比香港人高，而中國及日本人的病發率則較低。

● 遺傳

若家族史中曾有父母、兄弟姊妹等（男性在55歲以下或女性在65歲以下）患上冠心病或中風等心血管病，子女罹患冠心病的機會亦相應提高。

● 性別

一般而言，男性在50歲前死於冠心病的機會比同年齡的女性為高，但女性在50歲或停經後的患病率則逐漸與男性相約。

● 年齡

心血管系統功能會隨著年齡增長而老化，冠狀動脈裡的脂肪積聚及硬化亦愈見明顯，因此患上冠心病的機會也愈來愈高。



成因

可避免的危險因素

- 高膽固醇
- 精神緊張
- 高血壓
- 肥胖
- 缺乏運動
- 糖尿病
- 吸煙/吸入二手煙
- 代謝綜合症

診斷

冠心病患者會因血管阻塞程度不同而出現不同的症狀。情況輕微時，患者可能沒有出現任何症狀；但情況嚴重時，患者會出現心肌梗塞，甚至在病發時突然猝死。因此，患者應多注意身體狀況，小心處理危險因素，並定期進行心臟檢查。如發現病徵，醫生會按病人個別情況進行下列基本檢查及特別檢查：

基本檢查

- 量度血壓
- 血液檢查
- 靜態心電圖
- 心肺X光檢查
- 尿糖及尿蛋白測試

特別檢查

- 心臟磁力共振
- 電腦掃描心臟血管造影 (CT Angiography)
- 超聲波心動圖 (Echocardiogram)
- 動態心電圖 (Holter Monitoring)
- 運動心電圖 (Exercise Treadmill Stress Test)

治療

💡 藥物治療：溶解血栓療法

💡 介入性手術治療：冠狀動脈血管成形術與支架置放

💡 外科手術治療：冠狀動脈血管繞道手術

冠心病雖不能完全根治，但現今醫學科技發達，很多方法可以有效地控制冠心病。不論病人是否需要接受「通波仔手術」或「搭橋手術」，都應該遵照醫生指示，控制血壓、膽固醇及血糖水平。在個人的生活習慣及護理方面亦應加倍注意。



心律不正

正常人的心臟跳動是有規律的，且會隨身體狀況(活動量、情緒)而加快或減慢。正常成年人的心律為每分鐘規則跳動60到100次，過慢、過快或不規則稱之為不正常。 心律過慢，如心跳1分鐘少於60次，會出現乏力、頭暈、疲勞、胸口鬱悶、甚至短暫喪失意識等；心律過快，如心跳若由1分鐘100次升至400次，令心室收縮太快，血液不能有效輸出，身體得不到足夠血液供應而缺氧，便會導致失去知覺、甚至死亡。而大部份心律不正患者無嚴重病徵。

病徵

- 氣促
- 昏厥
- 胸口痛
- 心悸
- 突然猝死

成因

心跳過慢： ● 心傳導障礙

心跳過快： ● 冠心病心肌病 ● 擴張型心臟病 ● 肥厚性心肌病 ● 心瓣膜病
● 遺傳因素 ● 缺血性心臟病 ● 心臟傳導系統問題



診斷

- 心電圖 (ECG)
- 二十四小時連續性心電圖
- 心臟超音波掃描
- 踏板運動心電圖
- 高分辨心電圖 (Signal-Average ECG)
- 翻查家人病歷
- 心臟電生理檢查 (Cardiac Electrophysiology Study)

治療

- 心跳過慢：● 植入心臟起搏器，利用小量病人感覺不到的電流刺激心臟作出有規律的跳動
- 心跳過快：● 藥物治療 ● 放射頻能量導管消融術 (簡稱消融術)
- 植入埋置式心臟除顫器 (簡稱除顫器)



心瓣膜病

心瓣位於心房及心室之間，主要用作確保血液單一方向流動。心臟推動血液的功能，除了依靠心肌收縮的動力，還靠心瓣的開閉以作配合，使血液導向身體各部份。倘若心瓣功能欠佳，血液的流通方向便受影響，部份血液或從空隙中倒流，減弱心臟功能。

病徵

- 肺部充血引起呼吸不暢順
- 體質較差及易疲倦，可能出現咳嗽、心悸、心律失常等
- 嚴重時會出現右心衰竭、肝發大、胸及腹腔積水、全身浮腫等
- 病者應注意出現心外血管堵塞及中風的危險

成因

- 風濕性心臟病
- 退化性心臟病
- 感染性心內膜炎
- 先天性心瓣膜異常

診斷

- 心臟超聲波心電圖
- 心導管檢查法
- 心血管造影術

治療

- 藥物治療
- 瓣膜經皮介入球囊擴張術
- 外科手術治療



心臟衰竭

心臟是人體內的一個泵，負責將血液輸送全身，以提供足夠氧氣和養份予身體各器官。如果心臟在構造上或功能上出現不協調的現象，導致心肌變得虛弱，或泵血功能受損，心室不能正常和有效地把血液輸出或流入心臟，心臟便無法輸出足夠血液供應身份各重要器官的需要。這時患者會產生不適的感覺，如氣促、呼吸困難、疲倦乏力、腳腫等，稱為心臟衰竭。

病徵

- 氣促
- 呼吸困難
- 咳嗽
- 尿頻
- 水腫
- 疲倦乏力

成因

- 高血壓
- 冠心病
- 心瓣膜病
- 心肌損壞
- 先天性心臟病
- 糖尿病
- 嚴重貧血
- 心律不齊
- 甲狀腺機能亢進症
- 先天性基因不正常

診斷

- 心肺X光檢查
- 血液檢查
- 心電圖
- 心導管檢查
- 心臟超聲波
- 運動心電圖

治療

- 藥物治療，如利尿劑、鉀鹽、 β 受體阻滯劑等
- 手術治療，如心瓣手術、血管手術、心臟移植手術等

心的康復及病後護理

心臟病患者在接受適當的藥物治療或手術治療後，必須遵照醫生的吩咐，定時及定量服用藥物，千萬不可自行調教服用份量。此外，亦應定時覆診，以作定期檢查。如察覺身體不適或有心臟病復發的徵狀，更需提早覆診。此外，還必須從生活習慣方面著手，包括培養良好的飲食習慣、適量的運動、作息定時及有足夠的休息、保持心境平靜、避免過度緊張和急躁、戒煙及避免吸食二手煙等，才能改善心臟健康，令病情穩固。得到家人的支持和病友互助，亦可令患者勇敢面對病情，解開患病心結。

