



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

140
TWGHs 140th Anniversary
東華三院一百四十周年

MaBelle
It's Diamond. It's Different.

寶貝甜心



關注心臟病
社區教育計劃

目錄

內容	頁數
♥ 前言	3
♥ 甜心寶貝篇	5
♥ 心的重要	6
♥ 心的危機	6
♥ 心的測試	7
♥ 心的疾病	9
♥ 心的康復及病後護理	19
♥ 甜心八寶篇	20
♥ 甜心急救篇	32
♥ 甜心真相篇	37
♥ 甜心故事篇	40
♥ 甜心關懷篇	44
♥ 甜心網絡篇	47

前言

心臟病現時是香港致命疾病中的第二號「殺手」。根據衛生署衛生防護中心資料顯示，2008年因心臟病死亡的人數為6,777人，創出自1982年以來的新高。有見及此，東華三院積極舉辦不同類型的活動讓市民增加對心臟病的認識和關注，亦因應病患者需要推出相關的服務，例如於1999年成立「東華醫院李兆忠紀念心臟病預防及康復中心」，除提供診斷及治療服務外，亦致力透過健康教育活動，提高市民對心臟健康的認識，成為培訓心臟復康專才的地方；於2006年由東華東院推行「社區心臟復康步行計劃」，由醫護人員帶領下，教育心臟病病人做運動的正確方法，因國際研究指出，冠心病患者定期做適量運動，能減少總死亡率27%，病發率亦由32%下降至11.9%。計劃的成效顯著，運動量達標人數由兩成增至八成。

東華三院與MaBelle鑽飾有限公司於2004年已開始建立合作伙伴的關係。透過結合雙方的資源、經驗及智慧，成功開展各項與健康有關的大型社區教育計劃，共同為香港市民創建一個健康愉快的社會，至今受惠人數已超過30多萬。在過去的六年中，合作的計劃包括：

- 「中風急救 - 黃金一小時」計劃(2004)
- 「開懷每一天 - 婦女心理健康服務」計劃(2004-2005)
- 「健康骨質 優美人生」- 預防骨質疏鬆症計劃(2005)
- 「識飲識食好快『落』」- 預防高血壓健康飲食推廣計劃(2006)
- 樂在潔「耆」居 - 婦女就業支援長者計劃(2007-2008)
- 知「柏」有「法」- 關注帕金森症社區教育計劃(2009)
- 不再慌「糖」- 健康飲食預防糖尿病社區教育計劃(2009)

為讓預防心臟病的訊息能更廣泛傳播出去，
於2010年，東華三院社會服務科與MaBelle鑲飾有限公司合
作舉辦「寶貝甜心 - 關注心臟病社區教育計劃」，旨在進一步鼓
勵市民多關注及認識心臟病，並提倡「甜心八寶」- 八個有效護心強心的
方法，以預防患上心臟病及減輕病情。

是次計劃的對象主要包括長者、在職人士及青少年。長者是最易患上心臟病的組群，
根據統計資料顯示，心臟病的死亡人數中超過八成半是65歲或以上的人士。踏入老年期，人體內
血管難免會硬化，再加上長者多患糖尿病，也會併發心臟病，不少糖尿病患者便是死於心臟病。至於
在職人士方面，因生活緊張、超時工作及睡眠不足的情況嚴重，再加上工作壓力大、食無定時和欠缺適
量運動，是患上心臟病的高危一族。近年冠心病患者有年輕化的跡象，需入院接受治療的冠心病患者當中，
有5%的年齡低於40歲，因此我們更將計劃推廣至青少年層面。事實上，過去幾年皆有青少年因心臟病而死亡
的事件發生，故必須及早讓青少年認識和預防心臟病。

計劃的內容包括製作「寶貝甜心」小冊子，讓讀者獲取心臟病正確的資訊及認識「甜心八寶」的方法，以建立
良好的生活習慣，及早預防患上心臟病。此外，計劃亦會製作三條教育短片及網頁，讓市民可以通過不同形式取得
與心臟病有關的資訊。

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。





甜心

八寶篇

醫學界早已證實，如能針對可避免的危險因素，從小培養健康的生活習慣，患上心臟病的風險便可大大降低。故此，從今天起，便要採用「甜心八寶」- 八個有效的方法愛心護心，讓心臟健健康康！

♥ 拒絕吸煙

♥ 調節體重

♥ 控制血壓

♥ 降低血糖

♥ 均衡飲食

♥ 經常運動

♥ 減膽固醇

♥ 保持輕鬆

拒絕吸煙

- ❌ 香煙中的尼古丁會刺激心臟，使心跳加速及血壓升高。
- ❌ 吸煙亦使血液中的一氧化碳含量提高，降低血液的氧份。
- ❌ 吸煙亦會令血管內的血液凝固。血液在血管內容易凝固，血管內的血流會很遲緩，並形成堵塞狀態，會引致狹心症與心肌梗塞。
- ❌ 煙中的物質會增加血小板的黏度，損害血管內壁，加速動脈硬化，而且更會降低HDL即好膽固醇的水平，增加患心血管、中風等病症的風險。
- ❌ 吸煙時呼出的一氧化碳對人體也有害。所以吸煙者周遭的人，比起其他不吸二手煙的人，高出了30%罹患缺血性心臟病的危險。因此戒煙對心臟絕對有好處。

控制血壓

- ♥ 高血壓無任何明顯病徵，但血壓長期偏高，會增加患上心臟病的機會。要控制高血壓，需配合生活節奏及以藥物治療，例如戒煙及減肥、均衡飲食、減少食物中的鹽份、多吃水果及蔬菜、不要飲酒過量、保持適量運動等。
- ♥ 服用藥效持久的藥物也是治療高血壓的好方法，例如血管緊張素轉化酶抑制劑、血管擴張素II受體阻滯劑、 α 受體阻滯劑、 β 受體阻滯劑、利尿藥、鈣通道阻滯劑等。
- ♥ 保持自我監管，每天早晚量度並紀錄血壓一次，有助自己及醫生掌握血壓的醫療紀錄，並能藉此了解現時所採用治療方法的成效。

均衡飲食

♥ 世界多項研究顯示，導致心血管出現疾病的因素，多與飲食習慣有關。少吃蔬菜及水果、吃過多油膩、太鹹或太甜的食物等，均提高血管硬化的機會。所以，應根據以下方法，建立健康飲食習慣：

- 飲食應定時及定量
- 食物要多元化，不要偏食。
- 每天飲用6-8杯流質飲品(如水、清茶、果汁、清湯等)
- 減少進食含高脂肪、高鹽份、高糖分和經醃製的食物

♥ 根據健康飲食金字塔原則建立飲食習慣，每天進食適當份量之五穀類、蔬菜類、生果類、肉魚蛋豆類、奶及奶品類。應少吃含高膽固醇、高脂肪、高熱量的食物，多吃含高纖維、奧米加3成份的食物，如深海魚和含異黃酮素的豆類食物。



減膽固醇

- 💓 膽固醇是一種在血液及細胞內的脂肪，其中約三分之二由肝臟製造，另外三分之一從食物中吸取，人體需要膽固醇維持正常機能，但是血液中的膽固醇是導致冠心病的主要風險因素，可引致心臟病發和中風。
- 💓 膽固醇可分為低密度脂蛋白膽固醇（俗稱壞膽固醇）及高密度脂蛋白膽固醇（俗稱好膽固醇）。美國膽固醇教育計劃(NCEP)ATPII建議，一般成年人的膽固醇標準是：

	總膽固醇值	壞的膽固醇	好的膽固醇	三酸甘油脂值
理想水平	<5.2	≤3.3	>1.6	<1.7
邊緣高水平	5.2-6.2	3.4-4.1	-	1.7-2.2
危險水平	>6.2	>4.1	<1.0	>2.3

- 💓 血液內的膽固醇有好、壞之分，但在食物內的膽固醇，卻沒有好壞之別。所以，要從飲食入手控制膽固醇，要訣關乎種類也關乎份量。

❖ 減低總脂肪

不論飽和、多元不飽和、單元不飽和或反式脂肪，整體都不能超標。每天熱量攝取不多於30%來自脂肪，以男士每天攝取2,000卡路里計，每天不能高於65克；女士1,500卡路里計，每天不多於50克。

❖ 減少飽和脂肪

飽和脂肪可直接提升血液中總膽固醇含量。每天攝取量應不多於10%來自飽和脂肪；男士每天少於22克、女士少於16克。留意除肉食中的「雪花」脂肪，素食中的椰汁、椰油、棕櫚油都是高危。

❖ 減少反式脂肪

反式脂肪不但不會提升好膽固醇，同時增加壞膽固醇，宜完全戒掉。常見於磚裝植物牛油（margarine）、起酥油（常用於製作西餅糕點蛋撻等）。

❖ 多吃水溶性纖維

水溶性纖維可帶走壞膽固醇。成人建議每天攝取25克纖維，其中水溶性若能佔一半已不俗，每日最少兩份水果、三份蔬菜，五穀類最少一半屬全麥類。

❖ 降低三酸甘油脂

它為血液中油分，可由食物中的脂肪、糖與酒精製造，過高會令血液變濃稠。男士每天少於25克、女士少於20克。體重標準：BMI維持於18.5至22.9之間。

❖ 少吃膽固醇食物

直接動物性食物來源，如蛋黃、肥肉、內臟、鵝肝、魷魚等。每天吸收應少於300毫克，高膽固醇患者即低於200毫克。

❖ 經常運動

運動可提升好膽固醇含量。應每周做3-4次、每次30-40分鐘的帶氧運動。

降低血糖

- ♥ 糖尿病是導致心臟病的一個非常危險的因素。糖尿病患者患上冠心病的機會高出正常人3倍，其中一半更是死於心臟病。
- ♥ 醫生建議以控制飲食及恆常運動來控制血糖，如未能成功達標或糖化血紅蛋白超過7%時便需要配合藥物治療，包括口服降糖尿藥及胰島素注射針劑等。降低血糖的方法如下：
 - 保持均衡飲食，謹守三低一高的飲食原則（低糖、低鹽、低油及高纖維），以減慢血糖上升，或參考低升糖指數食物，減低身體對胰島素的需要。
 - 多做運動，例如用步行代替電梯及飯後多散步，可促進血液循環，改善血管健康，又可增加身體對胰島素的敏感度。



調節體重

如果身體超重，身體便因儲存過多的脂肪及膽固醇而導致血膽固醇升高而增加患心臟病的風險。調節體重的方法如下：

- ♥ 最快減輕體重的方法就是減少吸收食物中的脂肪。
- ♥ 從運動及飲食習慣減少吸收膽固醇。
- ♥ 多吃含不飽和脂肪的食物。
- ♥ 熱量主要來自碳水化合物、蛋白質及脂肪，攝取過多熱量會使人發胖，因此應維持吸取適當熱量，可參考下表了解你日常所需的熱量：

工作量	每千卡體重所需熱量 (千卡/公斤)
輕量活動水平：家務或辦公室工作	30
中量活動水平：工作需經常走路但不粗重	35
大量活動水平：修路、搬運等粗重工作	40

經常運動

運動對身體的好處包括

- ♥ 加強心肺功能
- ♥ 增加免疫能力，消除精神壓力，減少患病
- ♥ 有助控制糖尿病
- ♥ 消耗熱能，使身體回復一個正常的體重
- ♥ 減低日常生活對心臟的負荷
- ♥ 維持或減低血液中的低密度脂蛋白膽固醇(LDL)及三酸甘油脂(TG)至一個健康的水平
- ♥ 增加血液中的高密度脂蛋白膽固醇(HDL)
- ♥ 減低心臟病復發機會，加快心臟病的康復
- ♥ 有助降低血壓
- ♥ 提高身體組織的攝氧能力

帶氧運動

美國心臟協會建議，每星期做最少三次逾三十分鐘帶氧運動如急步行、行斜路、行樓梯、游泳、單車、行山等，而且必須是連續性、有節拍、有規律、以鍛鍊大肌肉為主，以達最高心跳率，加強心肺功能。

肌力鍛鍊運動

最少每星期三次之肌力鍛鍊運動及心肺功能運動，可強化肌肉，而且於日常負重活動中，減少對心臟的負荷。



運動時要注意的事項

- ♥ 保持暢順，均衡呼吸。
- ♥ 注意心跳有否過度加快（比平常心跳每分鐘快二十下及不規律）。
- ♥ 穿著舒適（不要太緊）的衣物及運動鞋。
- ♥ 在太餓或太飽、太冷或太熱的環境、身體疲勞、盛怒及心情太差時，都應避免運動。
- ♥ 運動前應作暖身運動，運動後應做靜止的運動。
- ♥ 一向缺乏運動之中年人則要避免突然進行劇烈運動，應先作身體檢查，才逐步增加運動量。

心臟病患者做運動要注意的事項

心臟病患者定時作適量平和運動（如散步或游水）對身體是有益的，但足球或籃球一類劇烈的對打運動，則應該盡量避免。若患者在運動時感到胸悶、氣促或眩暈時，應立即停止及盡快求診。此外，患者亦要依照復康進度及身體狀況逐漸增加運動量，要先有醫生的檢查及對運動量的推介，並常帶備三硝甘油酯(脷底丸)以備胸口痛時放在舌下。

保持輕鬆

- ♥ 情緒與壓力，是誘發心臟病的一個重要及無形的因素。當壓力來臨時，腎上腺素皮質醇分泌增加，令心跳及呼吸加快，血壓上升；如壓力持續，身體免疫系統受到干擾，會令舊病復發的機會提高。
- ♥ 如性格是所謂的「A型性格」，則更需要特別留意。「A型性格」是指事事追求完美，喜好在競爭中取得勝利的性格，當A型性格人士遇到壓力，便會變得緊張、焦躁、易怒，一旦遇到刺激，更容易心跳加速及血壓飆升。此類性格人士患冠心病後復發機會率，較一般人高二至四倍。
- ♥ 應放鬆心情，抱積極樂觀的態度去面對日常事情及學會欣賞自己。遇有問題，嘗試向他人傾訴，並多參與有益身心的活動，以減輕壓力。
- ♥ 學習適當的減壓方法及鬆弛技巧，以調節緊張的身心狀態，使身體肌肉放鬆和心境舒暢，有助心臟健康，如漸進式肌肉鬆弛法，便是有系統地把身體各組的肌肉先收緊，後放鬆，感受放鬆時那種舒適的感覺。您可以坐著或躺著練習這項技巧，只要花大約十五分鐘。如果可以在安靜、輕鬆的氣氛之下練習這項技巧，那就更有幫助了。

甜心



急救篇

當別人心臟病發時

如遇有患者心臟病發，可考慮作出以下的危急事故處理：

心臟病發處理三部曲

第一步：留意患者情況/初步判斷

如發覺患者感到非常不適，可遵照醫生的指示，讓患者服用三粒劑底丸(每隔五分鐘一次)或噴劑，同時陪伴在側。如仍未見改善，應即時致電要求緊急救護服務。

第二步：電召救護車

為使控制中心人員能更有效率地調派救護車，當線路接通後，致電者可提供以下資料：

- ♥ 要求的緊急服務 (如救護車)
- ♥ 簡述患者情況 (如年齡、性別、病歷等)
- ♥ 聯絡電話及詳細事發地址 (如香港皇后大道中99號地下2C室)
- ♥ 發生事情及症狀等
- ♥ 待救護車中心收線才掛斷電話



第三步：等待救護車

- ♥ 鬆開束縛衣物，保持呼吸暢通
- ♥ 安排患者於一個舒適的地方躺下，等候救護車到達
- ♥ 留意患者呼吸、脈搏及神志清醒程度
- ♥ 給予患者安慰，以紓緩緊張情緒
- ♥ 如發現患者不清醒，應立刻讓患者平臥，保持氣道暢通，檢查呼吸，有需要時，給予人工呼吸
- ♥ 如患者心臟停頓，應即時施行心肺復甦法(如具備有關資格)
- ♥ 若身處室內，應打開門鎖，方便救護人員進入急救

其它特別注意事項

- ♥ 不宜留下患者獨自一人
- ♥ 避免讓患者進食任何食物，急救藥物除外(如廁底丸、哮喘噴霧劑)
- ♥ 避免讓患者隨意移動，以免增加心臟負荷

當自己心臟病發時

若你自己突然心臟病發，而身邊沒有人幫忙，並感到有心絞痛、肩痛、出冷汗等心臟病發的徵狀，應坐下休息，並停止一切活動，遵照醫生的指示，服用三粒劑底丸(每隔五分鐘一粒)或噴劑。如服用藥物或心絞痛持續超過30分鐘後仍未見改善，應即時致電999求助熱線或直撥2735 3355消防處救護車調派中心，要求緊急救護服務。

相關資訊

❤️ 心肺復甦法(CPR)

心臟病人病發的時間是分秒必爭，若能立刻施行正確的心肺復甦法，讓病者能得到迅速的救援，回復心跳及呼吸，性命得以延續的機會便能大大提高。



♥ 自動體外電擊心臟去顫器 Automated External Defibrillator, AED

- 香港每年有過千人在突然的情況下失去性命，當中大部分個案都是因為心臟病突發影響心率，而導致「心室顫動」及心跳突然停止。當「心室顫動」時，心臟的電脈衝變得紊亂，心跳便會驟停，心臟肌肉亦會停止收縮。由於心臟未能有效地泵送血液，病人的脈搏便會停頓。此外，負責輸送氧氣和養分到身體其他器官的血液供應亦會受阻。假如心跳無法及時恢復正常，患者將於10至15分鐘內猝死。
- 自動體外心臟去顫器是一部小型的電子儀器，操作簡單，可供拯救者在事發地點為虛脫倒下的患者進行除顫電擊，有助患者即時恢復正常的心跳。
- 香港現時有40多個地點已安裝自動體外心臟去顫器，包括香港國際機場、迪士尼樂園、海洋公園、馬場、港鐵、學校、商業大廈及商場等，有關AED的詳情及安裝地點可瀏覽香港心臟專科學院『香港是我「安心坊」計劃』（http://www.hkcchk.com/public_aed_hsp.php）



甜心



真相篇

隨著電腦的普及使用，市民在網上便可輕易取得有關心臟病的資訊。然而，當中有不少的資訊並非正確，會令市民對心臟病有錯誤的認識，導致的後果可大可小。以下正是不少市民曾聽說過有關心臟病的傳聞，現為大家逐一解答：

傳聞??

當心臟病發時，而身邊又沒有人幫忙，應把握黃金十秒時間用力不停地咳，就能將氧氣吸進肺部，救活性命。

真相!!

正確的自救方法是停止一切活動，坐下休息，服食最多三粒脷底丸(每隔5分鐘1次)。若情況仍然沒有好轉，應盡快打電話召喚救護車求助。

傳聞??

如果心臟突然疼痛，而我的脷底丸又吃完了，可以用止痛丸代替!

真相!!

止痛丸是不可以代替脷底丸。如果沒有脷底丸，應如上題，儘快打電話召喚救護車求助。



傳聞??

如果我已經患有心臟病，是否不能進行運動？

真相!!

患者在進行較費力的運動前，應諮詢醫生意見，更應避免劇烈活動如機動遊戲和舉重等。圍繞街道步行和做伸展活動等輕量活動則有助增強心臟，使風險降低。若對運動有疑問，最好請醫生幫忙選擇合適的運動項目。

傳聞??

心臟病是有錢人病？

真相!!

當然不是。心臟病友自助組織於2009年曾向瑪麗醫院、東區尤德夫人那打素醫院和廣華醫院查詢，需接受繳付手術零件費（如：波仔的球囊配件、起搏器等）的病人中，百分之七十住在公共房屋或擠逼的舊式住宅；有百分之五十，因經濟困難、要申請撒瑪利亞基金會援助，即是說心臟病患者大多是來自草根階層。

甜心



故事篇

患上心臟病雖然不幸，但憑藉家人的支持、正面樂觀的態度及建立良好的生活習慣，相信病情必會逐漸好轉，受到控制，生活仍然可以開開心心。以下三個朋友正在分享其箇中的體會及感受。

多謝太太的關懷與支持，令我勇敢面對冠心病

年青時的林先生只顧工作，與太太經營燒臘店。為免浪費食物，自己天天將無數質素欠佳的燒臘食物吃掉，故此即使平日不吸煙、少喝酒的他，亦於2003年証實患上冠心病。林先生娓娓道來發現心臟病的經過-

2003年，他與太太往買菜的途中突然喘氣不止、不能呼吸，送院後住了幾天，接受動態心電圖與心導管檢查，結果發現他的三條血管堵塞，需要排期進行冠狀動脈搭橋手術。在等候手術期間的幾個月，他的體重由168磅急跌至不足140磅，太太見他瘦得「不似人形」，心痛之餘，擔心不已，林先生亦覺得身心受盡折磨，心情跌至谷底。

雖然難以接受患病的事實，但在太太的鼓勵及陪伴下，林先生於手術後積極地生活、保持健康飲食。太太更身體力行每天陪他行山、用心地炮製少油少鹽少糖的菜餚給他品嚐，故他的康復情況十分理想。為了避免冠心病復發，他除了不吃肥膩的食物外，每星期更與友人打乒乓球、做義工、旅行等，開心地享受人生呢！

林志源先生
(長者)



勇敢面對、欣然接受這個伴隨我一生的病 - 先天性心臟病

活潑好動的女孩子亞MO，從小已從媽媽口中得知自己患上「先天性肺動脈狹窄症」，但仍能抱持樂觀的態度面對病情，而且對於每年檢查，亦習以為常：「從前是媽媽帶我去覆診，但現在當然是自己去啦！實在也沒甚麼大不了，都是一貫的檢查吧！」

因為心臟病的緣故，亞MO從小便避免一些激烈活動。在同學的慫恿下，今年嘗試了人生的第一次 - 「玩機動遊戲」，但換來卻是辛苦到不得了的感覺，害得她下次也不敢再試。上體育課時，老師總勸她只能走、不能跑，如果她一感到喘氣及呼吸困難，便會立即停止活動。

縱使心臟病不能治癒，亦影響日常的生活，將來更可能要做手術以防病情惡化，但亞MO依然積極面對每一天，努力溫習準備公開試，以達成考入大學體育系的目標，為投身與體育相關的事業作好準備。而且，雖然在運動上有不少限制，但她會每年作身體檢查，並在醫生的指導下，繼續做適量的運動。她也從不羞於告訴別人自己患病，更表示：「當然要告訴身邊的朋友啦，萬一暈倒了也可以第一時間送我入院嘛！」。至於日常生活，她會盡量保持輕鬆的心情、健康的飲食習慣，開開心心地度過每一天！

亞MO勇敢及樂觀面對病情的態度實在值得我們學習！

亞MO
(中學生)



後悔不愛惜身體，延誤醫治

有一次在上班時，Angel突然出現胸口痛及背痛，即使進行了超聲波檢查也不知道是甚麼一回事，故以為是關節肌肉痛，便不了了之。後來，疼痛的次數增加，每當搬貨、蹲下及用力過度時均會感到胸及背疼痛，不得不再作詳細檢查，方証實早已患上「肥厚性心肌症」，而且情況亦在惡化。醫生多番提醒她不要操勞，加上意識到病情的嚴重，惟有由全職轉為兼職工作。工作收入減少之餘，日常做家务亦不能太操勞。

自從有了這個病，Angel不單發覺多方面的能力衰退，帶來生活上諸多的不便，更覺身體猶如隱藏了一個計時炸彈，隨時病發，故她十分懊悔從前沒有注意健康，工作過度操勞加上飲食習慣不好，令她的血壓經常不穩，後來更患上睡眠窒息症，繼而引致了心臟病。現在的她，經常勸勉子女及朋友好好認識心臟病和注意飲食，如出現病徵，必須及早找醫生作詳細檢查和接受適當治療。

Angel
(在職人士)



甜心



關懷篇

無論是剛發現或是長期患有心臟病的人士，都會因為欠缺對病情的認識、活動能力的減弱、失去工作的能力、經濟的困擾、成為家人的負擔、甚至死亡的威脅等原因，容易產生恐懼感、無助感、挫敗感、內疚感及隔離感，甚至會因此而自我孤立，引發情緒病。因此，身為心臟病患者的家人和朋友，應多關心及鼓勵患者，可以藉不同的方式支持他們，例如給予有關心臟病的正確資訊和社區資源、陪伴就診、烹調適合的食物、陪同傾談等，令患者持正面積極的態度。以下是一些以「甜心八寶」為主題的提示及關懷句子，大家亦可以採用，將有關句子通過電郵、短訊等發放給患者，以表達關心。至於未有患病的朋友，亦可使用這方法，互相提醒勉勵，以預防患上心臟病。

拒絕吸煙

- ♥ 停一停，想一想，吸煙沒好處，不要輕易試！
- ♥ 我最喜歡見到無煙的你！
- ♥ 拒絕吸煙，你話得，一定得！

均衡飲食

- ♥ 識飲識食你至醒，垃圾食物要Say No!
- ♥ 健康食物對你好，與你齊吃更開心！
- ♥ 三低一高你做到，趕走病痛無難度！

控制血壓

- ♥ Sweetheart，記住量血壓，要我幫忙，隨時候命！
- ♥ 生活習慣好，血壓正常到，心臟自然好！
- ♥ 血壓控制好，病痛好易無，健康心臟你得到！

減膽固醇

- ♥ 向肥豬肉、餅乾、蛋糕Say No，做個健康快樂人!
- ♥ 膽固醇低晒，健康生活你贏晒!
- ♥ 只要忍吓口，膽固醇即走，健康身體你擁有!

保持輕鬆

- ♥ 煩惱，每晚睡前通通忘記；快樂，每天早上緊伴着你!
- ♥ 不开心時，有我在旁，少啲緊張，多啲放鬆！輕鬆的心情，能令疾病遠離你!
- ♥ 喜歡你笑容多啲，憂愁煩惱見少啲!

降低血糖

- ♥ 寶貝甜心! 血糖okay，心臟okay!
- ♥ 飲食運動兩法寶，控制血糖做得到!
- ♥ 記住留意血糖水平，好好保護心臟喔!

調節體重

- ♥ 減重能減心臟負荷，繼續堅持，不要放棄!
- ♥ 保持標準體重，心臟健康人輕鬆!
- ♥ 你要keep fit向健康目標進發，我一定支持到底!

經常運動

- ♥ 常常運動精神好，護心強心身體好!
- ♥ 運動好處多，最好天天做，有我支持好輕鬆!
- ♥ 做帶氧運動三十分鐘，你的體態更顯青春!

甜心



網路篇

社區資源

♥ 關心您的心

- 心臟病友互助及資源中心

電話：2614 0422

地址：香港皇后大道中99號中環中心地下2C室

網址：<http://www.careheart.org.hk>

♥ 基督教聯合醫院心臟病人互助小組

- 促進心臟病患者間彼此關心及支持

電話：3513 4746

♥ 心健會

- 發揮會友及家屬的互助精神

電話：2291 2511

網址：http://www.healthyhkec.org/centers/rhtsk/selfhelp/leaflet_cpsg.pdf

♥ 起搏之友

- 提高患者家屬社會人士對心律不齊及起搏療法的認識

電話：9654 9621

♥ 香港復康會社區復康網絡

- 增強和鞏固患者對社區心臟復康的認識

港島康山 2549 7744

九龍橫頭磡邨 2794 3010

九龍李鄭屋邨 2361 2838

新界大興邨 2775 4414

新界威爾斯 2636 0666

新界太平邨 2639 9969

網址：<http://www.rehabsociety.org.hk>

東華三院社區支援網絡

香港區

東華三院方樹泉長者地區中心

電話：2967 9211

電郵：fscdecc@tungwah.org.hk

地址：香港筲箕灣寶文街6號方樹泉社會服務大樓一樓

東華三院胡其廉長者鄰舍中心

電話：2535 4387

電郵：wklnec@tungwah.org.hk

地址：香港筲箕灣耀東邨第三期耀安樓地下

東華三院王少清長者中心

電話：2550 6933

電郵：wsce@tungwah.org.hk

地址：香港香港仔華富邨華昌樓地下127-129號

九龍區

東華三院黃祖棠長者地區中心

電話：2194 6566

電郵：wctdecc@tungwah.org.hk

地址：九龍何文田常盛街39號黃祖棠社會服務大樓地下

東華三院方肇彝長者鄰舍中心

電話：2772 6174

電郵：fsynec@tungwah.org.hk

地址：九龍秀茂坪一邨秀明樓地下131-134號

東華三院龐永紹長者鄰舍中心

電話：2321 4536

電郵：pwsnec@tungwah.org.hk

地址：九龍坪石邨紅石樓地下128-132號

新界區

東華三院王澤森長者地區中心

電話：2647 2711

電郵：wtswdecc@tungwah.org.hk

地址：新界沙田沙角邨綠鶯樓地下1-8號

東華三院方潤華長者鄰舍中心

電話：2695 0363

電郵：fywnec@tungwah.org.hk

地址：新界沙田大圍美林邨美槐樓A座及B座9-12號地下

東華三院王李名珍荃灣長者鄰舍中心

電話：2405 1883

電郵：wlmtnec@tungwah.org.hk

地址：新界荃灣青山公路620號麗城花園第二期地下13號

參考資料及有用連結

東華三院寶貝甜心-關注心臟病社區教育計劃

<http://es-sweetheart.tungwahcsd.org>

認識您的心

<http://www.cardio-info.net/news.asp>

香港心臟專科學院

<http://www.hkcchk.com/chi/index.php>

香港兒童心臟基金會

http://children.org.hk/TC/index_v3.asp

醫院管理局營養資訊中心

http://www.ha.org.hk/dic/sdn_13_01.html

衛生防護中心 - 中風

http://www.chp.gov.hk/content.asp?lang=tc&info_id=8940&id=25&pid=9

香港防癆心臟及胸肺協會

http://www.ha.org.hk/org/antitb/tb_services.htm

世界衛生組織-心血管病

http://www.who.int/topics/cardiovascular_diseases/zh/

長者健康服務網頁-冠心病

<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/healthproblems/chd.htm>

健康地帶健康資訊-心臟病

http://www.cheu.gov.hk/b5/info/commonkiller_03.htm

American Heart Association
(美國心臟協會)

<http://www.americanheart.org>

My Life Check

<http://mylifecheck.heart.org/Multitab.aspx?NavID=11&CultureCode=en-US>

合辦機構



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



MaBelle
It's Diamond. It's Different.

東華三院社會服務科安老服務：<http://www.tungwahcsd.org>

瑪貝爾鑽飾有限公司：<http://www.mabelle.com>



出版：東華三院社會服務科

督印：姚子樑 東華三院社會服務總主任

編輯小組：徐李健明、莊佩華、譚惠儀、黃淑嫻、馮家盛、英藹華

地址：香港上環普仁街十二號東華三院黃鳳翎紀念大樓六樓

電話：(852) 2859 7628

本書內容僅供參考，如有疑問，請向醫生查詢

二零一零年九月出版

最想你的♡

健健康康



版權所有 不得翻印