



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。