

傳媒報導

日期：2016年11月17日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：心臟健康防衰老

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 梁佩蘭護士

心臟健康防衰老

剛退休的何先生相約朋友參與籃球賽，未有熱身就急忙落場，當他抓住機會作出3分跳射時，突然感到胸口一陣劇痛及呼吸困難，即時被送往醫院急症室。醫生診斷為早期心臟衰竭，醫生向何先生解釋心臟衰竭是心肌受損所致，心臟功能可能會因此減弱，但不會導致心臟停止跳動。患者心臟的泵血功能可能較弱，難輸送足夠血液和氧分供應身體各部分。

經詳細檢查，何先生得知自己高血壓、高血糖和高血脂，高血壓和高血糖容易引發血管病變，而高血脂令血液中含有更多膽固醇，膽固醇積聚心臟血管內，形成粥樣斑塊導致血管阻塞，供應往心臟肌肉的血液減少，會令心臟功能變差而導致心臟衰竭。早期心臟衰竭沒有任何徵狀，但當活動時，心臟肌肉需要更多血液供應，就會出現心悸、心絞痛等。若血管阻塞嚴重，使心跳加速、心絞痛加劇、呼吸困難、肺水腫等出現，更是導致突然死亡的原因之一。

治療方面主要針對其病因及症狀，透過藥物、改變生活習慣及飲食營養治療，嚴重則需要以手術治療。醫生會按照不同情況處方藥物，例如利尿劑、薄血藥或血管擴張劑等。病者必須按時服藥，不可自行加減藥物。

除了藥物幫助控制病情外，何先生更需要

從改變生活習慣着手；如戒酒、戒煙，減少進食高脂肪食物，減少吸收過多的鈉（鹽）。每日做適量運動，控制體重，這些都是可以減輕心臟負擔和增強心肺功能的方法。另也建議何先生培養不同的興趣，藉以紓緩生活壓力，保持作息平衡、心情開朗。雖然在現階段不需要進行心臟手術，但若病因是心臟膜病變、心臟血管阻塞，醫生則會考慮為他進行手術治療。

心臟病可以是一個隱形殺手，會奪去我們或至親寶貴的性命，所以建議要定期量度血壓、血脂和血糖，知悉自己的健康狀況，及早作出預防或診治，若家中沒有相關設備，可到家庭醫生或本中心進行定期3高風險檢查評估，預防勝於治療，以免病程延誤。

作者為賽馬會流金匯日間中心護士

剛退休的何先生相約朋友參與籃球賽，未有熱身就急忙落場，當他抓住機會作出3分跳射時，突然感到胸口一陣劇痛及呼吸困難，即時被送往醫院急症室。醫生診斷為早期的心臟衰竭，醫生向何先生解釋心臟衰竭是心肌受損所致，心臟功能可能會因此減弱，但卻不會導致心臟停止跳動。患者心臟的泵血功能可能較弱，難輸送足夠血液和氧分供應身體各部分。

經詳細檢查，何先生得知自己高血壓、高血糖和高血脂，高血壓和高血糖容易引發血管病變，而高血脂令血液中含有更多膽固醇，膽固醇積聚心臟血管內，形成粥樣斑塊導致血管阻塞，供應往心臟肌肉的血液減少，會令心臟功能變差而導致心臟衰竭。早期的心臟衰竭沒有任何徵狀，但當活動時，心臟肌肉需要更多血液供應，就會出現心悸、心絞痛等。若血管阻塞嚴重，使心跳加速、心絞痛加劇、呼吸困難、肺水腫等出現，更是導致突然死亡的原因之一。

治療方面主要針對其病因及症狀，透過藥物、改變生活習慣及飲食營養治療，嚴重則需要以手術治療。醫生會按不同情況處方藥物，例如利尿劑、薄血藥或血管擴張劑等。病者必需按時服藥，不可自行加減藥物。

除了藥物幫助控制病程外，何先生更需要從改變生活習慣著手；如戒酒、戒煙，減少進食高脂肪食物、減少吸收過多的鈉(鹽)。每日做適量運動，控制體重，這些都是可以減輕心臟負擔和增強心肺功能的方法。另也建議何先生培養不同的興趣，藉以舒緩生活壓力，保持作息平衡、心情開朗。雖然在現階段不需要進行心臟手術，但若病因是心瓣膜病變、心臟血管阻塞，醫生則會考慮為他進行手術治療。

心臟病可以是一個隱形殺手，會奪去我們或至親寶貴的性命，所以建議要定期量度血壓、血脂和血糖，知悉自己的健康狀況，及早作出預防或診治，若家中沒有相關設備，可到家庭醫生或本中心進行定期 3 高風險檢查評估，預防勝於治療，以免病程延誤。

-- 完 --