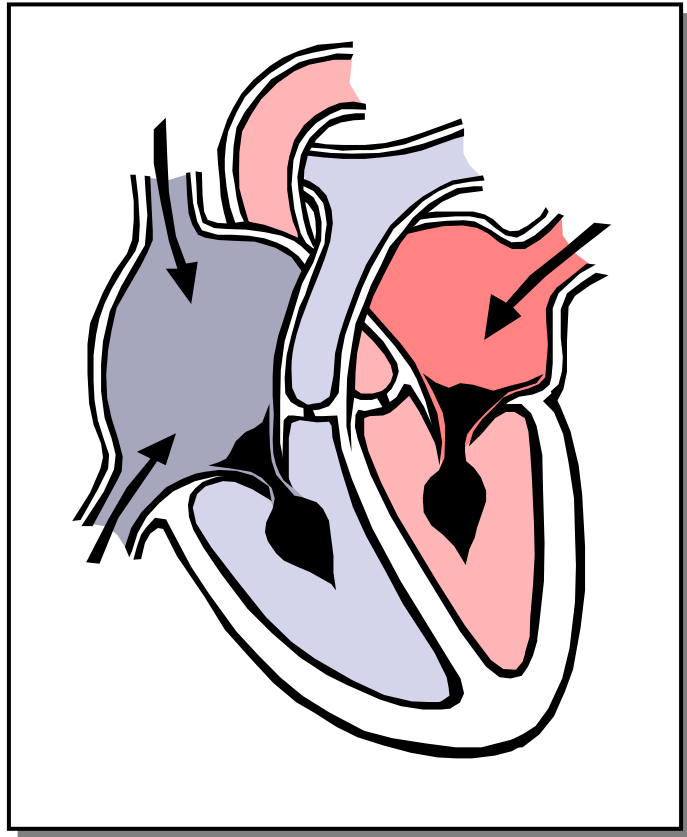


# 心臟病突發與冠心病



## 冠心病是什麼？

心臟是一個體內的強力泵，每日 24 小時工作，把氧氣及養分帶到身體各部位。

- ✧ 冠心病又稱冠狀動脈心臟病。
- ✧ 冠狀動脈是環繞心臟的血管，輸送血液給心臟肌肉，提供氧氣及營養。
- ✧ 若冠狀動脈因某些因素，如高血壓、糖尿病、膽固醇過高、年老血管硬化等，受損或出現異常磨蝕，動脈壁逐漸變硬、管腔變窄(即血管硬化)，就會減少心臟肌肉的血液及氧氣供應量，形成冠狀動脈硬化，即冠心病。

## 有什麼徵狀？

冠心病可以由全無病徵至突然死亡，或出現以下心絞痛徵狀：

- ◇ 胸口壓痛或有被壓迫的感覺，通常由運動引發，持續數分鐘，休息可令痛楚舒緩。
- ◇ 痛楚可伸展至頸、手臂、下顎。

## 什麼是「心臟病突發」？

- ◇ 冠心病的第一個徵狀可能是「心臟病突發」。由於冠狀動脈硬化日益嚴重，狹窄的冠狀動脈會突然閉塞，血管無法供應血液，導致大片心肌死亡，就是一般人所說的心臟病發作。病發時胸口出現劇痛，單憑休息是無法舒緩，這時病情相當危急，必須立即致電 999 求助。

## 心臟病突發的危險警告

- 胸部不適  
胸口壓痛或有被壓迫的感覺，持續數分鐘以上。
- 上身其他部位不適

一隻或一對手臂、背、頸、下顎或胃部不適或痛楚。

- 氣促

通常於胸部不適前或同時發生。

- 其他徵狀

出冷汗、暈眩、作嘔等現象。

**若有心臟病突發徵狀，請即致電 999 求助**

## 如何減低心臟病機會

請"✓"適當的項目，以評估心臟病機會：

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 家人有心臟病<br>(父或兄弟 55 歲前患病)<br>(母或姊妹 65 歲前患病) | <input type="checkbox"/> 曾有一次或以上心臟病<br>突發、心絞痛、心臟手術、中風、血管栓塞 |
| <input type="checkbox"/> 年齡 (男性高於 44 歲；<br>女性高於 54 歲)               | <input type="checkbox"/> 體重過重                              |

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高膽固醇 | <input type="checkbox"/> 沒有運動 |
| <input type="checkbox"/> 高血壓  | <input type="checkbox"/> 吸煙   |
| <input type="checkbox"/> 壓力大  | <input type="checkbox"/> 糖尿病  |

風險因素越多，患心臟病機會越大。

## 如何預防冠心病:

- 不吸煙
- 避免過重

減少進食過量卡路里，從而控制體重，以達到理想體重。

- 注意飲食：低脂、低糖、低鹽

低脂（避免高膽固醇及含飽和脂肪的食物，例如：動物脂肪、肥肉、牛油、蛋黃、動物內臟等）、低糖、低鹽餐，

可預防高血壓及糖尿病。

- 避免過份緊張

安排一套輕鬆的生活方式，儘量避免過勞，在日常工作中最好安排若干小休時刻，學習鬆弛，有充份時間休息。

- 恆常運動

可以選擇任何形式的活動作為運動，例如：速步行、園藝或跳舞都可以。運動量須根據個人年齡、健康狀況及身體狀態。每周進行 3 次長約半小時略為費勁的活動，便可達到強身的目的。若男士年過 40、女士 50 者，如長時間沒有運動，或已有心臟病或其他長期健康問題，請先徵詢醫生的意見，以選擇適合之運動。

- 避免過量酒精

間歇性飲少量酒精可能對身體有好處，但大量則危害健

康。

- 每年應作一次血壓及血糖量度

及早察覺與適當地治療高血壓、糖尿病，可避免冠狀動脈

受到破壞。