

晴報

SKY POST



2022

版本

護心指南

- + 拆解心臟病高危因素
- + 心臟病發作的常見症狀
- + 染新冠增心肌梗塞風險
- + 推薦 5 大護心食物

+

目錄

+

3 前言



6 第2篇

「心口痛」不一定是心臟病？



11 第4篇

5大「護心食物」降
患心臟病風險

4 第1篇

拆解心臟病冠心病最常見



8 第3篇

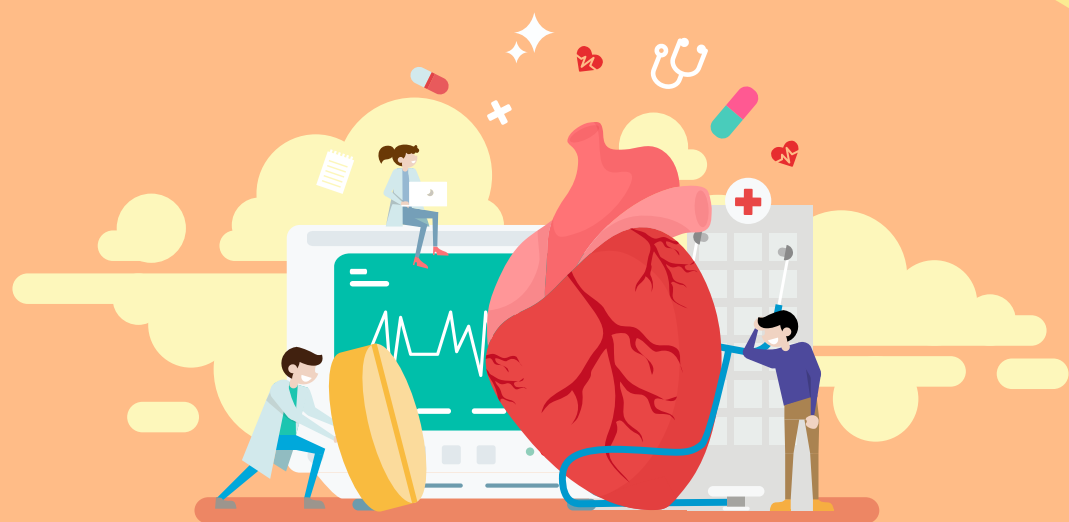
染新冠增心肌梗塞風險



13 運動毋須追求爆汗
每天急步行30分鐘已達標

15 工作壓力倍增心臟病風險

17 健康酵素選擇植物固醇
撐住心臟



心臟病在香港最常見的致命疾病中居第三位，在2020年就有逾6000人因心臟病而死亡。近來心臟病更有年輕化趨勢，年輕人亦有患上心臟病的可能，故心臟健康的重要性絕對不容忽視。《晴報》編輯部特別準備《護心指南》電子書，為大家拆解心臟病的高危因素及症狀，以及介紹各種護心食品，助大家及早預防心臟病，活得健康。



拆解心臟病 冠心病最常見

心臟病泛指各類與心臟有關的疾病，包括：先天性心臟病，風濕性心臟病，心瓣性心臟病、冠狀動脈心臟病(冠心病)等等。衛生署最新統計數字顯示，2020年因心臟病死亡總人數為6561人，當中以冠心病最多，佔心臟病死亡人數58.8%，足見冠心病的影響性。

心臟全賴心臟外面幾條冠狀動脈供應新鮮血液，冠狀動脈粥狀硬化，以致血管變得愈來愈窄，減少血液流量。當患者過勞或進行一些較為劇烈的活動，血液輸送供不應求，導致心臟肌肉缺氧而引起心絞痛，凡因心臟血管狹窄所引起的心臟病，都稱為「冠心病」(全稱冠狀動脈性心臟病)。



延伸下頁繼續閱覽





8大心臟病 高危因素

以往研究結果顯示，以下 8 個主要原因會構成、促進或引起心臟病。

遺傳	若父親或母親，尤其是前者，有年輕時就死於冠心病，子女患上冠心病的機會比一般人高。
高血壓	冠心病最重要的危險因素之一就是高血壓，高血壓會引致增加脂肪沉聚在動脈壁內，形成血管硬化，其次高血壓也會直接損害動脈內膜，凝結成血塊，阻塞血管。
糖尿病	糖尿病人士多數有過重和脂肪過高的問題，這兩種情況與心臟病有關。所以，糖尿病患者患上冠心病的機會較常人多 2 至 6 倍。
膽固醇過高	中年以後，血內膽固醇過高會引致血管硬化甚至瘀塞。一個人的膽固醇愈高，患冠心病的機會就愈大。
吸煙	吸煙者患上冠心病的機會比不吸煙者高出 2 倍至 10 倍不等。香煙內尼古丁會提高血壓和加速脈搏跳動，也會刺激腎上腺的分泌，間接令血管收縮，同時亦會引起心律不調和增加凝成血塊的機會。
身體過重	過胖體重過高人士，尤其體重超過正常的 30%，患冠心病的機會也增加。
缺乏運動	經常運動會降低血內的壞膽固醇，減輕體重，增加血內的高密度脂肪蛋白，每星期最少運動 3 次。
緊張壓力大的生活	一般而言，緊張及大壓力時，腎上腺的分泌會增加，脈搏加速，血壓上升，增加患冠心病的風險。

「心口痛」不一定是心臟病？

心臟病是「無聲殺手」，有心臟科醫生指出，本港心臟病個案約 7 成涉及心血管問題，惟相關警號往往與其他病症重疊，例如最明顯的「心口痛」，亦可因胃酸倒流或肺部感染引起，令患者容易誤診。他提醒，若已年長、患糖尿病，且曾有心口痛、氣喘和曾突然暈倒，尤其要留神。

心臟科專科醫生胡志和指，臨床上約一半個案在發病前毫無徵兆，「很多人有少少不適便覺得不需求診，錯過了確診時機。」他稱，以心口痛為例，除心臟病外，胃酸倒流、肺部感染亦可能導致，極易誤診。

胃酸倒流引致 多入睡發作

要分辨 3 者，尚要配合其他症狀。胡醫生舉例，胃酸倒流引發的心口痛，多數在入睡時發生；若是肺部感染者，多伴隨咳嗽，「肺炎患者通常一咳個心就痛，較易判斷；但若是支氣管擴張者，多是奄奄痛，可持續數月，亦較難診斷。」

至於心臟問題引發的疼痛，多數在進行較劇烈運動時出現。胡醫生指，典型例子是上樓梯或行斜路時即心口痛，停下便復常，「反而行平路時心口痛，未必與心臟問題相關。」另一特徵是氣喘，「如行路不時喘氣，都可能反映心臟不正常。」



如要及早發現，首要觀察身體警號。胡醫生指出，除了心口痛、氣喘外，曾突然暈倒的人士亦要留神：「有慢性病或較年長者，患心臟病機會亦較常人高2至3倍，如發現有多個症狀『全中』，最好先求醫及向醫生詳述情況。」

心率時高時低要小心

除此之外，心律不正亦是心臟病的徵狀之一。心率是心臟在一分鐘以內跳動的次數，正常人的靜止心率一般介乎每分鐘60至100次之間，而部分訓練有素的運動員，由於長時間耐力訓練令心臟功能提升，心率會較正常人低一點。另外，量度心率通常都需要安坐一會才可量度，否則結果會偏高。

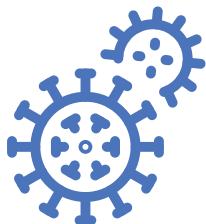


近年流行用智能手錶紀錄心率，心臟科專科黃品立醫生曾表示，智能手錶所提供的身體數據並非專業儀器，數據高低或有偏差，不過如一名成年人出現胸口痛、呼吸困難等病徵，加上心率異常，最好是先尋求家庭醫生的意見，家庭醫生會將個案轉介至合適的專科醫生。



染新冠 增心肌梗塞風險

急性冠狀動脈綜合症(ACS)患者，即使坐著也持續感胸痛或氣喘，嚴重或會致命。有外國研究更發現，新冠肺炎與ACS的發病和復發關係密切，有7%至36%新冠患者有心肌損傷，而確診感染後首2周內急性心肌梗塞的發病率，更較感染前高5倍。有心臟科專科醫生指，若嚴重或須「通波仔」或打溶血針，惟術後不代表「一勞永逸」，須服藥及維持良好飲食和運動習慣。



心臟科專科醫生陳良貴指，心血管在正常狀態下應暢通無阻，但ACS患者的冠狀動脈內壁卻有血脂等物質積聚，漸漸形成粥樣斑塊。斑塊會令血管壁增厚和硬化，而當其破裂，血小板便會組成血塊止血，若血栓大量聚積在管腔中便會堵塞血管，阻斷血流，造成急性心肌梗塞，甚至猝死。



疫情持續，新冠肺炎亦與 ACS 有密切關係。陳引述外國研究指，7% 至 36% 新冠患者有心肌損傷；疫情爆發後的 ACS 發病率亦增 2%；ACS 發展成急性心肌梗塞的風險升 3 至 8 倍；患者確診後首 2 周內急性心肌梗塞的發病率，更較感染前高 5 倍。他解釋，新冠病毒可循不同渠道引致心肌損傷，如直接損害、引起心肌缺血和微血管病變等，增 ACS 發病風險，而本身患心血管疾病的患者更高危。

病發隨時奪命 須立即送院「通波仔」

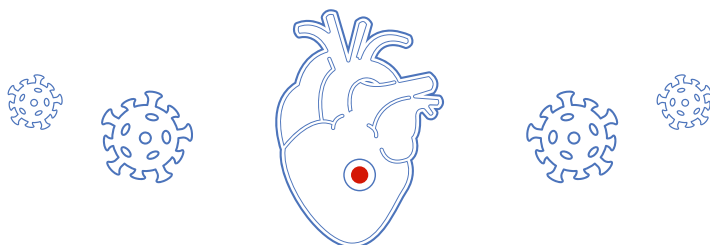
ACS 一旦病發，往往非常緊急，須立即送院做「通波仔」，但心臟科專科醫生陸毅康指，做了手術也不代表「一勞永逸」。陸表示，疫下患者擔心確診，加上新冠肺炎和 ACS 症狀相似，患者或醫護未必能及時掌握治療時機；此外，病床緊絀等因素，均令「通波仔」手術延遲、及患者留院時間縮短，導致急性心肌梗塞風險升。



而且即使術後，用傳統支架的仍有 10% 至 30% 復發風險，用新型的藥性支架則有 5% 機會復發。研究亦發現，患者疫下出現支架栓塞的情況增 7% 至 17%；同時患新冠肺炎及急性心肌梗塞的患者，支架栓塞和「通波仔」後出現心源性休克的比率也均較高。

術後恐復發 高風險可延用藥 3 年

他稱，患者術後需服食 2 種抗血小板藥至少 1 年，但因心肌梗塞患者即使完成 1 年治療，3 年內每 5 人就有 1 人有綜合心血管事件，故已有 3 大國際治療指引稱，醫生可衡量患者年紀、病史、支架量等和用藥出血風險，考慮延長用藥最多 3 年。





5 大「護心食物」 降患心臟病風險

心臟病病徵不明顯，有些人患了病也懵然不知，萬一病發就有機會致命。除了每年要做身體檢查，平日也要注意飲食。註冊營養師何梓嫻接受《晴報》訪問時，就介紹了以下 5 種護心食物。



1. 綠葉蔬菜

何梓嫻說，綠葉蔬菜如：菠菜、羽衣甘藍和芥蘭等都含豐富維他命、礦物質和抗氧化劑，當中維他命 K 有助保護動脈並促進血液凝固。綠葉蔬菜中豐含的膳食硝酸鹽，亦證實可以降低血壓、降低動脈硬度、改善血管附近的細胞功能。曾有研究發現，食用綠葉蔬菜可有助降低患心臟病的風險，亦可降低心臟病發病率達 16%。

2. 全穀類

她表示，全穀物包含穀物中3種營養豐富部分：胚芽、胚乳和麩皮。常見全穀類包括：全麥、糙米、燕麥、黑麥、大麥、蕎麥和藜麥，纖維量較高，能有助降低壞膽固醇（LDL）、降低患心臟病的風險。

何梓姍續說，多項研究發現，在飲食中加入全穀物有助改善心臟健康，每天多吃3份全穀物可降低罹患心臟病風險22%。



3. 牛油果



牛油果所含的不飽和脂肪，與心臟健康息息相關，有助降低膽固醇水平和患心臟病風險。何梓姍說，牛油果豐含的鉀質，是一種對心臟健康很重要的營養素。她又說，一個牛油果約含975毫克的鉀，已經是一天所需鉀質量的28%。有研究發現每天至少攝入4.7克鉀，可使血壓平均降低8.0/4.1 mmHg，並降低中風風險達15%。

4. 油脂豐富的魚

她指出，三文魚、鯖魚、沙丁魚和吞拿魚等油脂豐富的魚均含奧米加3脂肪酸，其可有助維持心臟健康。一項研究表明，長期食用魚類能有助降低總膽固醇、三酸甘油酯、空腹血糖和收縮壓水平。



5. 橄欖油

何梓姍指出，作為地中海飲食中的主食，橄欖油對心臟健康有益，當中含有抗氧化劑，可以緩解炎症，並降低患慢性疾病的風險，單元不飽和脂肪酸亦可改善心臟健康。



運動毋須追求爆汗 每天急步行 30 分鐘已達標



香港心臟專科學院代表
張玲玲醫生

當疫情已成日常，生活都要逐步回復正軌，想要維持身體健康，恆常運動必不可少。香港心臟專科學院代表張玲玲醫生表示，運動最大的作用是在於可以改善血脂、血糖、血壓的指數，如果缺乏了運動，壞的膽固醇有機會升高，而因新陳代謝減慢，影響到胰島素分泌導致血糖控制都會變差。體重升，血壓亦會隨之而上升，高血壓、高血糖，高血脂正正就是心臟病的高危因素！

有心臟病就要躺平？

部分冠心病患者以為心臟有問題就不可做運動，張醫生解釋：「根據美國心臟學會及世界衛生組織建議，成年人的每星期運動時數，應達到 150 分鐘或以上中等強度帶氧運動，或 75 分鐘或以上高等強度帶氧運動，毋須一次過完成，可按自己情況分 4-5 日完成。而何為中等強度？是要達到 65%-75% 的目標訓練強度心率，（即 220 — 實際年齡）；能達到 80%-95% 的目標心跳率就屬於高等強度了。」而一般人做運動時只要不超過自身的目標心跳，都不會做成心臟損傷。

有些人會認為做運動要「爆汗」才有效，流愈多汗愈「爽」，愈有效。張醫生提醒其實做運動流汗是正常生理反應，不是愈多愈好，過量操練過了自身目標心跳反而會「傷心」。



急步行可消脂

如平時沒有運動習慣剛開始接觸，張玲玲建議由較溫和的運動開始，例如急步行、打網球、踏單車及跳舞這些中等強度運動，「大家不要看輕急步行，原來 30 分鐘就已經可以達到消脂及控制三高的目的。到身體慢慢適應了就可以增加運動時數或挑戰一些高等強度運動。」張醫生續說。

戴著口罩做運動

戴著口罩其實即是在低氧環境下做運動，呼吸會比平時更用力，變相將運動的難度及強度提昇了，如果本身有冠心病但不自知的隱性患者，有機會因而誘發心臟病。如果在運動過程中感到胸悶，像大石壓著胸口，痛楚反射到上肢及下顎，這是典型心絞痛，一般停下來休息一會是可以舒緩過來的。但萬一痛楚持續伴隨著標冷汗，心悸及頭暈就要小心是心臟病發的先兆，應該立即停止運動，盡早求醫。

個案分享

40 多歲女士，去年因為高血壓求醫，上壓超過 150，壞膽固醇亦超標，但事主仍然堅持不服藥，希望倚靠改變生活習慣扭轉病情。事隔一年，患者通過飲食及運動成功減了 70 磅，驗血結果發現全部指標回復正常，壞膽固醇亦減了一半，證明運動及控制體重的確可以預防心血管疾病。

世界心臟日 2022 安排了一連串的心臟健康講座，詳情可以上 H2C 心臟健康頻道了解 <https://bit.ly/3RyBxR5>。

23/10 在觀塘 apm 舉行的健康心臟嘉年華，希望市民踴躍參加。

工作壓力倍增 心臟病風險

根據衛生署資料，每年因心臟病而死亡的患者高達 6 千多人。香港心臟專科學院前院長劉育港醫生指出，在香港單單由心血管閉塞所引致的死亡人數，就與肺癌相若，近 20 年心臟病更有年輕化趨勢。劉醫生認為主要因都市人壓力大、飲食不健康又缺乏運動，坦言心臟病已不再獨是長者的殺手。



香港心臟專科學院前院長
劉育港醫生

壓力直接影響心臟健康

壓力大會令血壓飆升，心跳加速，長年累月就會導致心肌肥厚和心臟衰竭。當人的心理壓力大，情緒高漲或激動時，甚至中六合彩或打麻雀贏大牌時太興奮所促成的突發壓力，也會影響血壓和脈搏，誘發心臟病。反之當人極度悲傷時，身體會釋出大量腎上腺素，有機會引發心臟猝症（章魚壺心肌症），令心臟泵血功能突然受阻，造成心絞痛、氣促、低血壓或休克等，看似心臟病發，但若有正確診斷和適切治療，大多數病人最終都能復原。

什麼職業最高危？

「你有壓力，我有壓力」，究竟從事什麼職業的人，更容易患上心臟病？劉育港解釋：「例如職業司機，搶位搶線等壓力大的行為，風險自然較高；金融投機人士，食無定時、睡眠不足，時刻緊張地盯著電腦，因金錢的大上大落，壓力巨大，坐辦公室又少運動，飲食習慣亦不太健康。故不論是投資金融、股票炒賣或職業司機，經常坐著缺乏運動的職業，均較容易患上心臟病。」



走動或上斜坡可見身體警號

胸口悶痛是心臟病最常見的症狀，尤其是在追巴士、上斜坡或爬樓梯時出現胸前受壓的痛感，有時不適會延上頸、肩及左手，甚至冒冷汗等，若有這些情況，就應儘快求醫。另外，劉醫生提醒大家，在運動期間，若有異常氣喘，亦需份外注意，「上梯級時若感到身體與平常狀況不一，短短十幾級已經出現氣促和疲乏等情況，均可能因心臟有問題。」還有其他較少見的如腳腫、晚上躺睡時會氣喘，需坐起身換氣，感覺心跳不規則或快亂，都應及早看醫生。

常見檢查透視心臟問題

劉醫生表示一旦懷疑有相關病徵，便應及早檢查以評估心臟情況。「醫生會從詳細病歷入手，並作出初步檢查，例如心電圖測試、心臟超聲波掃描，評估是否有心瓣問題、心肌肥厚、心臟變弱及衰竭等現象。」若懷疑病人有心臟血管閉塞，則會進行對心臟血管的電腦掃描，或透過壓力測試，如運動心電圖、壓迫性同位數掃描，以及磁力共振掃描等，以確診心臟毛病，從而對症下藥。



「護心起動 Ready...GO!」

今年世界心臟日主題是「護心起動 Ready...GO!」，向市民推廣只要將運動融入護心生活，便可遠離心臟病威脅。心臟健康頻道 H2C <https://hkhearthealth.com/> 亦提供不少貼士，教大家保持健康體魄。



健康醇素選擇 植物固醇撐住心臟

每年9月29日是「世界心臟日」，鼓勵大家關心中臟健康。事實上，維持心臟健康需要持之以恆，培養多做運動、遠離煙酒等良好生活習慣之餘，吃對了好膽固醇對身體更是利多於弊。尤其是膽固醇問題有年輕化的跡象，而膽固醇又是人體細胞膜的主要成份，有助合成維他命D及膽汁，既然無法與膽固醇絕緣，我們更要關注膽固醇對身體的影響，守護心臟健康。

根據歐洲心臟病學會及美國心臟協會等國際機構公佈的數據顯示，一種名為「植物固醇」的天然物質或有助於穩定膽固醇。

甚麼是植物固醇？植物固醇是從植物中提煉出來的天然物質，其化學結構跟膽固醇十分相似，當連同食物一起進食時，由於人體難以分辨植物固醇和膽固醇，因此汲取足夠份量的植物固醇或可於腸道內形成阻隔作用，或有助於穩定膽固醇。加上植物固醇亦不會被身體吸收，最後會連同膽固醇一起被排出體外，有助維持心臟健康。





每日攝取 2 克植物固醇 有助維持心臟健康

植物固醇益處不少，由歐盟註冊的營養及健康專家所進行的臨床實證亦表示，連續 3 星期每日攝取 1.5 至 2.4 克植物固醇，或有助於穩定膽固醇於正常水平。

事實上，不少日常食物均含有植物固醇，如蔬果、粟米、堅果、番茄、露筍、椰菜花及牛油果等，均含有人體適用的植物固醇。然而，一般食物的植物固醇含量不多，要吸收 2 克植物固醇的話，便需進食 150 個蘋果或 425 個番茄，難免費時失事。

100% 植物性燕麥飲品 Go Green 人士至為推崇

要有效吸收人體所需的植物固醇，芬蘭知名食品品牌倍樂醇便是理想選擇，倍樂醇所有產品均含有植物固醇，或有助穩定膽固醇。除了乳酪飲品外，品牌近日更推出了全新的倍樂醇燕麥飲品，以芬蘭優質燕麥製造兼新鮮直送到港，每支燕麥飲品同樣含 2 克植物固醇，更不含麩質及牛奶成份，貼合近年大熱的純素潮流，適合乳糖不耐及麩質敏感人士飲用，每日 1 支並配合規律飲食更加是 Go Green 一族的健康「醇」素好拍檔。

► 倍樂醇燕麥飲品以芬蘭國寶燕麥為基底，不含麩質及牛奶成份，是純素、乳糖不耐及麩質敏感人士的理想選擇。備有士多啤梨、雜莓及芒果 3 款口味，入口香濃幼滑。





▲ 倍樂醇另備有乳酪飲品，其中杏梅蜜桃味更無添加糖。

倍樂醇燕麥飲品採用芬蘭優質燕麥製造，燕麥不但是芬蘭種植量最多的農作物，更使芬蘭成為全世界最主要的燕麥生產國之一，是芬蘭的國寶，質素極具保證。而燕麥亦含有豐富水溶性膳食纖維以及維他命 B 群、鉀、鎂及鐵等營養，有效維持心臟健康。而倍樂醇燕麥飲品採用 100% 植物性配方，無防腐劑及人造色素，更添加活性乳酸菌、鈣質、維他命 D2、B2 及 B12，為身體補充多種營養；加上士多啤梨、雜莓及芒果 3 款口味，果香配上燕麥香，隨餐享用風味佳，亦可於早、午或晚餐後飲用，為味蕾帶來清新享受同時令植物固醇的作用發揮到最好。

倍樂醇擁有超過 25 年研究及研發植物固醇產品的經驗，絕對有信心保證。倍樂醇適合所有關注膽固醇的人士服用，惟孕婦、哺乳媽媽、5 歲以下小朋友或有特殊飲食要求人士，建議於服用前諮詢醫生意見。

加入樂醇會有著數！

現下載倍樂醇手機應用程式並登記成為會員，凡購買 1 排倍樂醇乳酪或燕麥飲品即可獲得 50 分，儲滿指定分數可免費換領超市現金券、血壓計及廚具等多款實用禮品，不要錯過！

立即下載



銷售點：各大超市及百貨公司有售
網址：www.benecol.com.hk

Benecol Hong Kong 倍樂醇

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。



100% 芬蘭製造及直送



全新
NEW

倍樂醇燕麥系列 「素」造降醇新選擇



芒果燕麥飲品
(4x100克)



雜莓燕麥飲品
(4x100克)



草莓燕麥飲品
(4x100克)



每支含有**2克**植物固醇，
每日1支有助降低膽固醇*



100%植物性



含活性乳酸菌、鈣質、
維他命D2、B2、B12



不含麩質



無防腐劑、人造色素



倍樂醇乳酪飲品系列



純素 倍樂醇燕麥飲品系列



*植物固醇已被研究證明可降低膽固醇

本廣告、活動、其內容及有關的商品說明為永紀食品有限公司刊登。如有任何查詢，請致電3150 8333查詢。

立即下載

倍樂醇手機應用程式



f Benecol Hong Kong 倍樂醇

www.benecol.com.hk

於以下指定超市及百貨公司有售：

PARKSHOP TASTE fusion

惠康 wellcome

MARKET PLACE

3reesixty

OLIVER'S THE DELICATESSEN

《晴報》

為全港第二大免費報，
逢星期一至五免費派發。



↓ 下載請按此處



↓ 下載請按此處



↓ 下載請按此處



↓ 下載請按此處



hket
香港經濟日報

出版：香港經濟日報有限公司《晴報》

地址：香港北角渣華道 321 號柯達大廈 2 期 8 樓

查詢：2880 2884

網址：<http://skypost.hk/>