

# 抗疫護心攻略

植入心臟起搏器/  
埋置式心臟除顫器病人  
**必學防疫要點**

心臟健康管理  
**實用須知**

心臟病  
**抗疫Q&A**

植入心臟起搏器/  
埋置式心臟除顫器病人  
**抗疫注意事項**



香港復康會  
The Hong Kong Society  
for Rehabilitation  
社區復康網絡  
Community Rehabilitation Network





香港心臟專科學院院長  
**陳藝賢**醫生

## 心臟病患者高危啲！

患有心臟病的市民，一方面較易感染新型冠狀病毒，另一方面病情亦較為嚴重，容易出現併發疾病，危及生命。在針對新冠病毒病人的初步研究中，就有約6成危重病人患有高血壓、四分一病人有心臟病，故心臟病人士在抗疫上一定要做得更足！

鳴謝：香港心臟專科學院院長陳藝賢醫生

# 摘要

## P.2 口罩防疫法

4 大佩戴口罩要點

## P.4 個人防疫法

4 大個人防疫建議

## P.6 心臟健康管理

發燒症狀知多啲

4 個心臟健康管理須知

抗疫不忘做運動

出版機構：



支持機構：



製作機構：

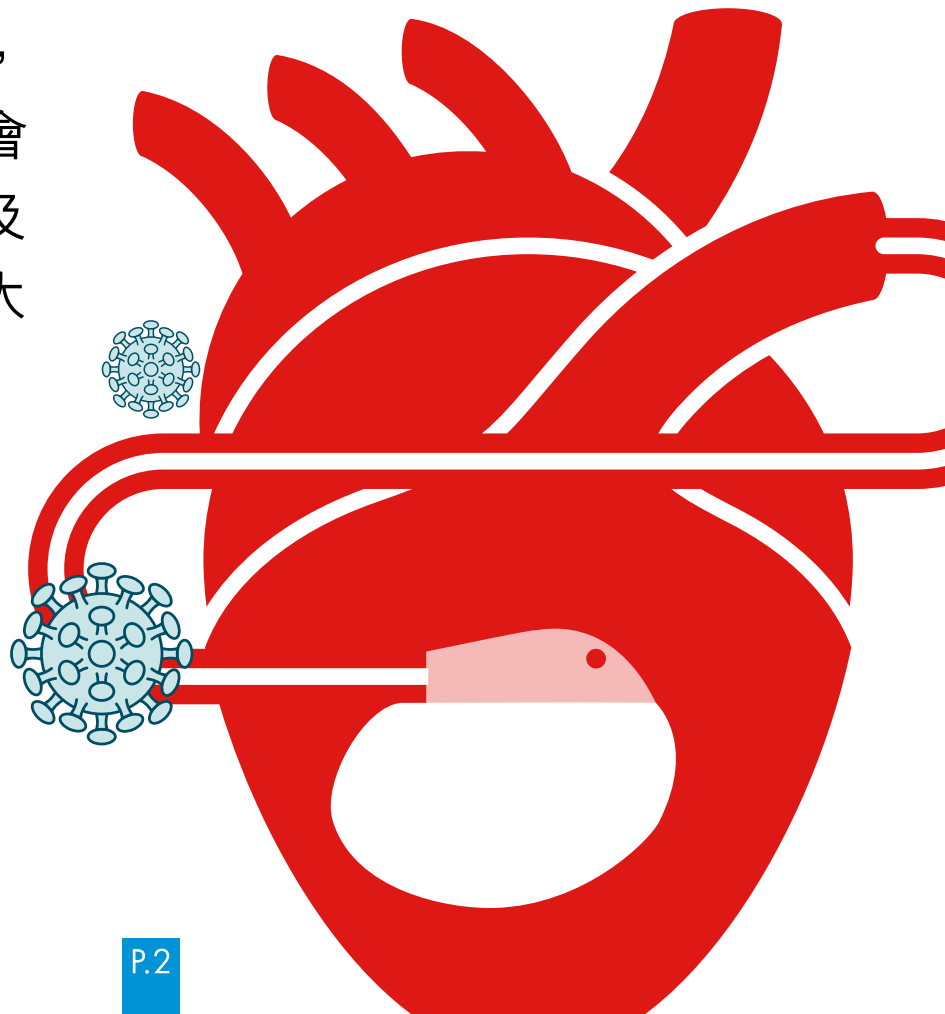
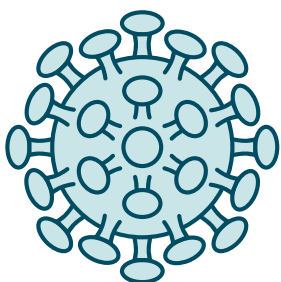
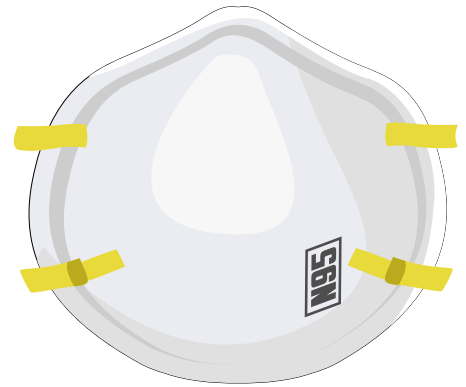




## 口罩防疫法

# Q1 我裝有心臟起搏器，需要用到高規格 N95 口罩嗎？

新冠病毒主要透過飛沫傳播，能阻隔病毒飛沫的外科口罩已能提供足夠保護。密封設計的 N95 主要用於阻擋以空氣傳播的病原體，佩戴時較侷促，佩戴者容易倒吸回自己呼出的二氧化碳，對於心臟功能較弱的心臟病患者來說，若長時間使用，有機會影響呼吸，加劇氣促及頭暈缺氧等問題，弊大於利。



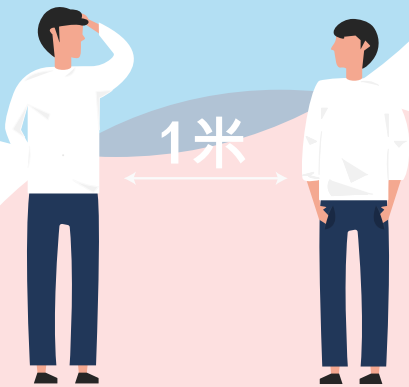


## 口罩防疫法

# 4大佩戴口罩要點

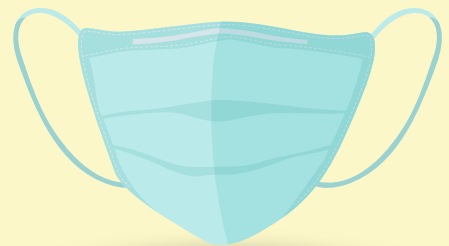
### 1 靈活佩戴口罩要訣

如有呼吸道感染病徵或需要照顧上述病人，都應佩戴口罩。沒有病徵的市民如須外出到人多擠迫的地方必須戴上口罩，在開揚的地方則可因應個人狀況不戴口罩，但必須根據世界衛生組織建議保持最少 1 米社交距離。



### 2 外出戴外科口罩已足夠

一般外科口罩可阻隔 3 微米以上飛沫，足夠抵擋新型冠狀病毒，毋須使用 N95。



### 3 要正確佩戴外科口罩

佩戴前先洗手，再分辨清楚底面，戴上後蓋好口鼻，並把口罩內金屬條沿鼻樑兩側按緊，保證密封能完全掩蓋口鼻，且不要隨便觸摸口罩外面及不要重用口罩。



### 4 呼吸不順要除低口罩

留意呼吸狀況，呼吸不順時可走到沒人但較開揚的地方除低口罩呼吸新鮮空氣。

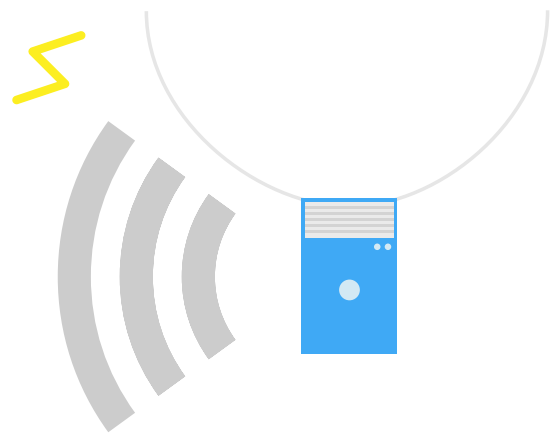
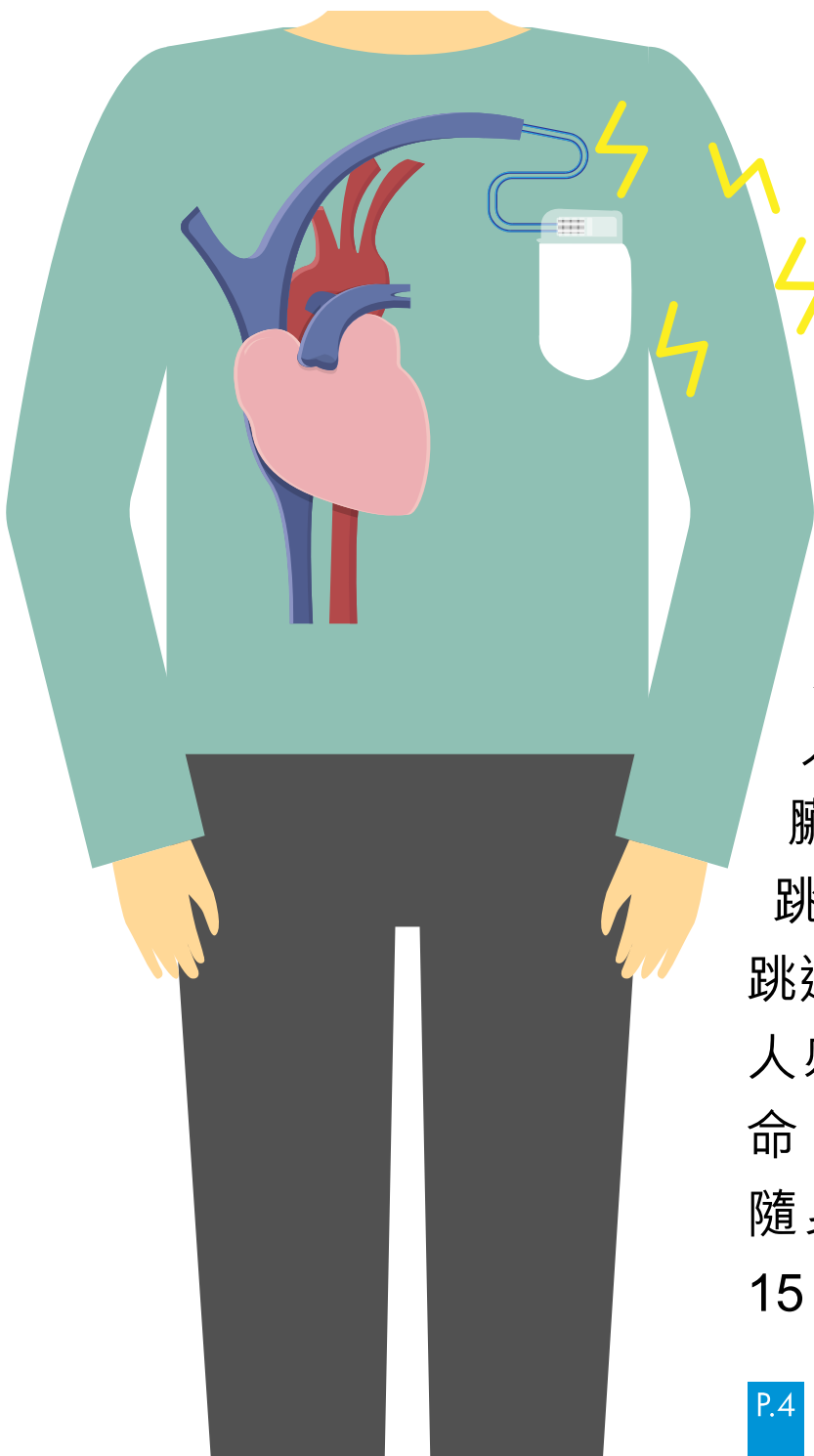




## 個人防疫法

# Q2

## 有指隨身空氣清淨機可防菌入侵，戴住會影響心臟植入儀器運作嗎？



隨身空氣清淨機啟動時可能產生電磁場，或會對心臟植入儀器造成干擾，有機會令心臟植入儀器錯誤感應病人的心跳，在病人出現心臟紊亂或心跳過慢時不能正常運作，導致病人感到不適，最嚴重可危及生命，故使用時，心臟植入儀器與隨身空氣清淨機必須相隔最少15厘米的距離。



## 個人防疫法

# 4大個人防疫建議

### 1 高危人士應盡量減少外出

心臟病等高危人士較易感染以及併發嚴重疾病，應避免到人多擠逼的高危地方，如必須外出，應佩戴外科口罩及盡量縮短逗留時間。

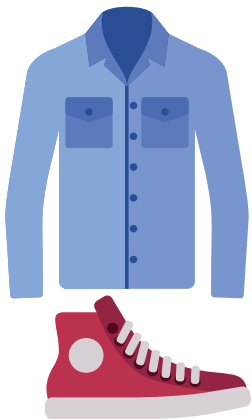


### 2 經常及正確清潔雙手

勤洗手，並根據衛生防護中心資料建議，加入潔手液後最少要揉搓雙手 20 秒才可有效殺菌。若在街外無法洗手，則可使用酒精濃度達 70% 至 80% 的搓手液代替。



### 3 妥善處理外出穿著衣物



入屋前除鞋，以 70% 至 80% 消毒火酒噴灑鞋底，或把鞋放上浸過 1:99 稀釋漂白水的地布消毒；入屋後即時替換及清洗衣物。

### 4 回家後盡快梳洗

回家後盡快洗澡洗頭，換上乾淨衣服，保持個人衛生。





## 心臟健康管理

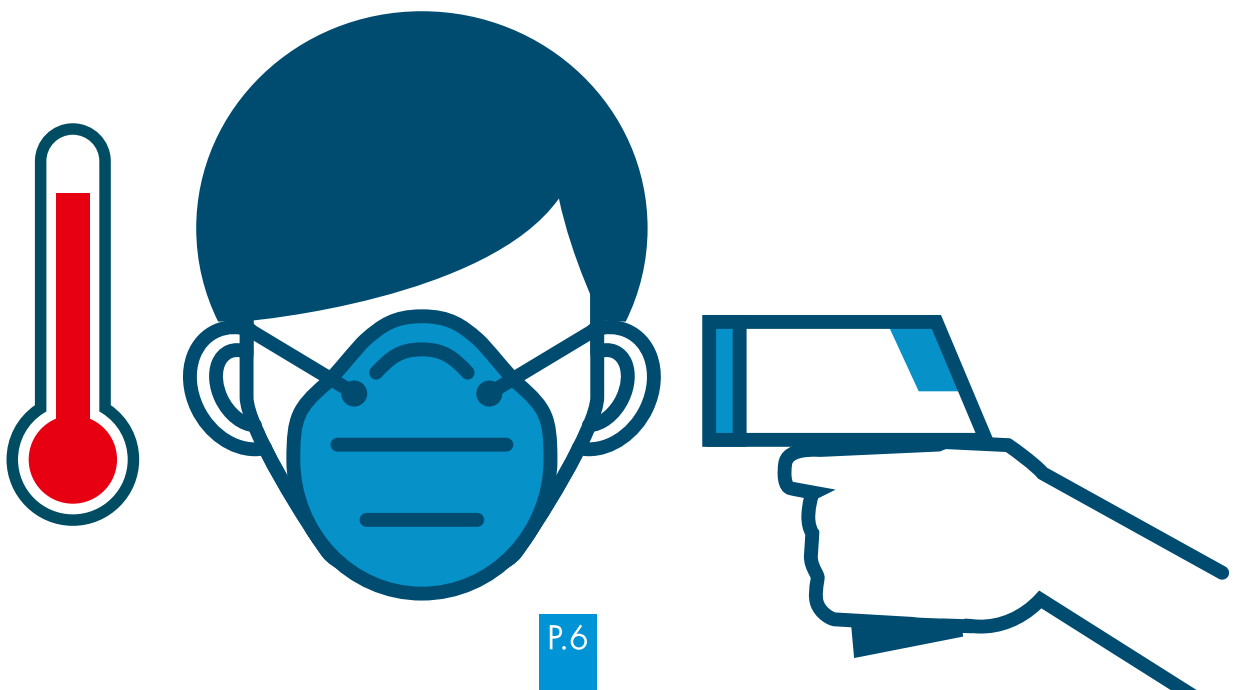
### Q3

### 攝氏 37 度先算發燒？心臟病患者抵抗力較弱，體溫去到攝氏幾多度應求診呢？

人體的溫度其實會隨年齡、早晚時間、健康狀況及所量度的身體部位，如耳、口、腋及肛等而稍有差異。一般來說，人體正常溫度約為攝氏 37 度，體溫超過攝氏 37.5 度便稱之為發燒。

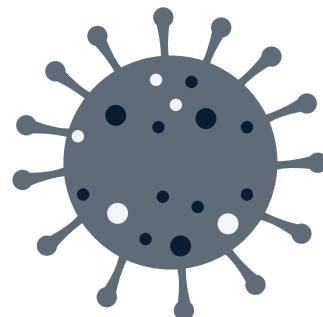
發燒其實是人體免疫系統試圖抵抗感染的一種反應，攝氏約 38 度左右的發燒並不會對健康的成人造成傷害，但對於心臟病患者及疑似新冠肺炎患者則要小心留意，應該立刻求醫。

至於對剛植入心臟儀器的患者來說，傷口發炎也會出現發燒徵狀，醫生會分辨清楚再對症下藥。





## 心臟健康管理



# 心臟手術 傷口發炎 VS

# 新冠病毒 感染

	傷口發炎	新冠病毒感染
發燒	✓	✓
伴隨症狀	• 傷口紅腫	• 咳嗽，以乾咳為主
	• 傷口疼痛	• 疲倦
檢查方法	• 臨床檢查	• 肌肉酸痛
	• 驗血	• 氣促
	• 傷口樣本細菌培植	• 鼻咽、喉嚨樣本測驗
治療方法	• 抗生素治療	• 深喉唾液測試
		• 支援治療
		• 暫未有針對該病毒的特效藥物，目前主要以抗病毒藥物及干擾素作治療





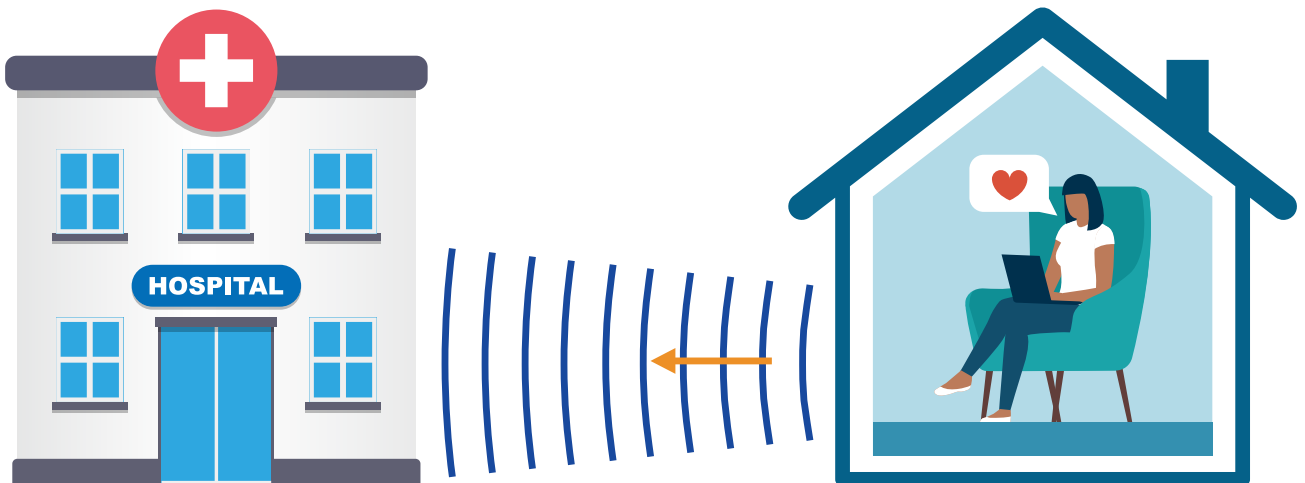
## 心臟健康管理

# Q4

### 醫院高危，裝有心臟植入儀器的患者，可否減少覆診次數，甚至推遲植入手術？

無論是植入心臟儀器，還是患有其他心臟病的患者都需要緊密監察心臟情況，故病人應做好個人保護措施，定期覆診，否則有機會增加病情惡化的風險。而隨著醫療科技不斷進步，患者可植入兼具遙距監察功能的心臟儀器，將來可透過在家定期傳送監察器資料到醫院或診所；從而減少需要到醫院覆診的次數，詳情可向醫生查詢。

至於準備安裝心臟植入儀器的患者，就要根據個別狀況及緊急程度與醫生協調，切勿私自推遲手術時間；進入醫院時，謹記做好保護措施，包括正確佩戴口罩，以減低感染風險。

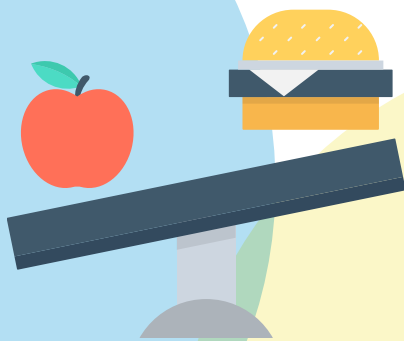




# 4 個心臟健康管理須知

## 1 奉行三低零脂一高飲食

三低，是指低脂、低糖、低鹽；零脂是低脂的申延版，指零反式脂肪；一高，即是高纖維。



## 2 恆常運動

雖然疫情持續，仍要保持每星期 150 分鐘的中強度運動；可在室內或室外進行。



## 3 定時定量服藥

如有藥物需要可與醫生協調，直接取藥以減低醫院逗留時間，切忌自行減藥和停藥，否則有機會增加病情惡化的風險。



## 4 與醫生商討覆診日期

若病情穩定，可與醫生討論延後覆診時間，但對高風險及病情不穩的患者來說，切忌因疫情肆虐而選擇延誤求醫，否則有機會對病情做成壞影響。





## 心臟健康管理

# Q5

## 做運動時需要佩戴口罩嗎？

做運動時人體需要很多新鮮空氣，佩戴口罩可能會阻礙呼吸，令血液內的含氧量降低做成不適，尤其是心臟病患者，運動時若佩戴口罩，會影響呼吸，容易加劇氣促的病徵，後果可大可小，故建議心臟病患者運動時，可揀選開揚的地方，避免佩戴口罩，並根據世界衛生組織建議與其他人保持最少 1 米的社交距離。



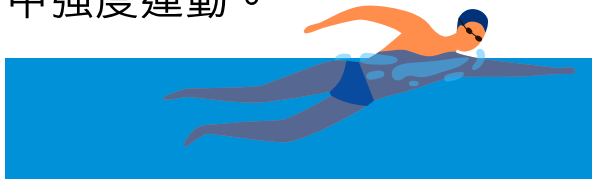


## 心臟健康管理

# 抗疫不忘做運動

### 1 恆常運動比強度重要

運動要循序漸進，從低強度的帶氧運動好像快行、慢跑、游泳開始，養成運動習慣後，建議維持至少每周 5 次，每次 30 分鐘的中強度運動。



### 2 在家也可做運動

運動不一定要去運動場，在家做一些簡單可伸展及郁動四肢的運動，像原地踏步、擺動雙手的動作，一樣可以很輕鬆。



### 3 病徵出沒注意

運動時須特別留意心臟病病徵，如有心悸、心口痛情況，應立即停止運動並盡快求醫。



### 4 裝有心臟植入儀器需慎選運動

裝有心臟起搏器或除顫器的病人應避免進行涉及身體碰撞的運動，如拳擊、欖球等，以免破壞心臟植入儀器。

同心抗疫，希望這本《抗疫護心攻略》，能為患有心臟病或已植入心臟儀器的你，提供貼身的抗疫建議，一同戰勝新冠肺炎。若大家在抗疫路上遇到任何疑問，記得向相關醫生查詢或致電 2361 2838 香港復康會社區復康網絡聯絡。

