

飲食



問 13：食用麥皮可預防冠心病？

答 13：麥皮可以取代不健康的食物，如：含有高膽固醇或高鹽量的食品。但是，如果患者不改善飲食習慣，則食用麥皮都不能有效預防冠心病。

問 14：心臟病患者應每天飲用心臟健康奶粉？

答 14：不需要。患者保持均衡飲食，已能吸收到身體所需營養，所以沒有需要飲用額外的營養奶。

問 15：心臟病患者最怕食冰冷東西，怕影響心臟健康，故應食溫熱東西？

答 15：不正確。一般情況下，心臟病患者食用適量冰冷食物並不會影響心臟健康。

如欲了解更多心臟資訊，可於關心您的心索取或瀏覽本會網站。



隨著生活節奏急促緊張，香港人患上心臟病有持續上升趨勢。現時，心臟病是本港第三位殺手，每年約逾 6,000 名市民因而病逝。如處理不當，發病時嚴重可引致性命危險。病患者於接受治療後仍需進行一連串的復康訓練，並在生活中持之以恆。透過本計劃，嘗試以不同的方法主動接觸生活於社區的隱蔽心臟病患者、其照顧者及高風險人士，並教育正確的心臟健康資訊、治療方法及復康信息，目的使社會大眾對心臟病能及早預防、診治，及減低復發機會。

關心您的心—— 心臟病友互助及資源中心

本會由一群患有各類心臟病的患者及其家屬組成，於 1995 年正式成立，並註冊為一個非牟利慈善團體。現時會員人數逾三千人。在 1998 年成立了一所「關心您的心——心臟病友互助及資源中心」。宗旨為發揮會友及家屬互助互勉精神，解開因病帶來的困惑和恐懼。攜手共進復康之路，邁向豐盛人生。

地址：香港中環皇后大道中 99 號中環中心地下 2C 室

電話：2614 0422 **網址：**www.careheart.org.hk

傳真：2439 9137 **電郵：**info@careheart.org.hk



Charity listed on
WiseGiving
惠施，慈善機構



本單張由「關心您的心」出版
鳴謝心臟科專科醫生黎偉強醫生作資料審閱。

出版數量：5000 張
印刷日期：2015 年 9 月 (重印)

識心大行動

All about HEART

心臟健康推廣計劃



關心您的心
Care For Your Heart

主辦機構：

支持機構：
(排名不分先後)



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



北區醫院



威爾斯親王醫院
Prince of Wales Hospital



屯門醫院



博愛醫院

贊助機構：



ST. JUDE MEDICAL

贊助基金：



攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED

心臟病病徵

問01：心臟病發 (Heart Attack) 病徵以心口痛為主？

答01：胸痛是心臟病發其中一種症狀。此外，患者可能會出現冒汗、氣短及心悸或失去意識。

問02：心臟病在病發前有病徵的嗎？

答02：事實上，並非所有心臟病發前都有警告病徵的。有些人可能以突發性心臟病作為病徵，以急性心肌梗塞病為例，他們可能會出現突發胸痛、氣短、冒汗、失去意識或突發心臟驟停。但有些人可能以突然猝死作為病徵，以年輕運動員患上肥厚型心肌病為例，他們運動時可能喪失短暫的意識或突然死亡作為病徵。

問03：心跳每分鐘約 50 次是屬於心跳過慢？

答03：正常人的心跳速率受許多因素影響。在正常靜止情況下，一般成人的心臟每分鐘有節奏地跳動 60 至 80 次。有些沒有患上心臟病又經常進行運動訓練的人，他們會有較低的心跳率。

問04：病人覺得心痛及心跳得過快時，大口大口咳嗽會感覺較佳，甚或有機會延長救治時間？

答04：當病人患上心律不整時可能會出現心悸和胸痛，咳嗽或能舒緩甚至停止某類心律不整，卻無助於舒緩其他心臟病症狀。

問05：心瓣膜病患者較易患心律不正？

答05：結構性心瓣膜病患者有更大機會患上心律不正。

問06：早搏毋需接受任何治療方法？

答06：如果沒有任何症狀和確診結構性心臟病，患者是不需要接受任何治療。若果病人感到不舒服，藥物或射頻消融術可舒緩症狀，但建議病患者應檢查早搏出現的成因。如果早搏出現來自心室，而且早搏性心跳率十分頻繁（多於總心跳率的百分之二十），病患者應該定期監測心臟功能，因過度頻繁的心室性早搏會減弱心臟功能。射頻消融術可治療症狀性早搏或頻密的早搏所造成的心臟功能受損。

問07：長者患有心臟病的機會較大？

答07：由於長者通常有較高的危險因素如高血壓、糖尿病、高膽固醇、腎病或長期吸煙，他們有較大的機會患上心臟病，如：冠心病、高血壓性心臟疾病、心臟衰竭及心房纖顫等。

復康

問08：心瓣膜病患者忘了服食華法林 (Warfarin) 時，應該在記起時即時服用嗎？

答08：如病人忘了服食華法林未超過 12 小時，應盡早依原定份量服藥。如果超過 12 小時，應等待下一次服藥時間才再服用而毋需補充雙倍份量。

問09：心臟突然疼痛，硝酸甘油（俗稱刷底丸）又不在身上，患者可以用止痛丸代替刷底丸嗎？

答09：止痛丸並不能取替刷底丸的功效。如果胸部劇烈或持續性疼痛，患者應立即致電 999 去急診室，因為有可能引發急性心臟病。

問10：裝起搏器/除顫器後永遠不能做劇烈運動？

答10：不是。由於手術後初期，電線位置並未完全固定，所以建議病人不要進行劇烈運動。三個月後，病人可以逐步恢復做較強烈的運動，但要避免做有衝撞的運動，例如：拳擊或籃球等會造成身體接觸的運動。

問11：心臟病患者可以有正常性生活？

答11：當患者心臟病發後，醫生通常會建議病人暫停性生活。當他們的病情穩定，就可以再有正常的性生活。（建議患者諮詢自己的心臟科醫生）

問12：心臟病患者不應該長跑？

答12：不正確。一些病情穩定的心臟病患者可以進行長跑運動。建議他們參與這類活動之前，應諮詢自己的心臟科醫生。

