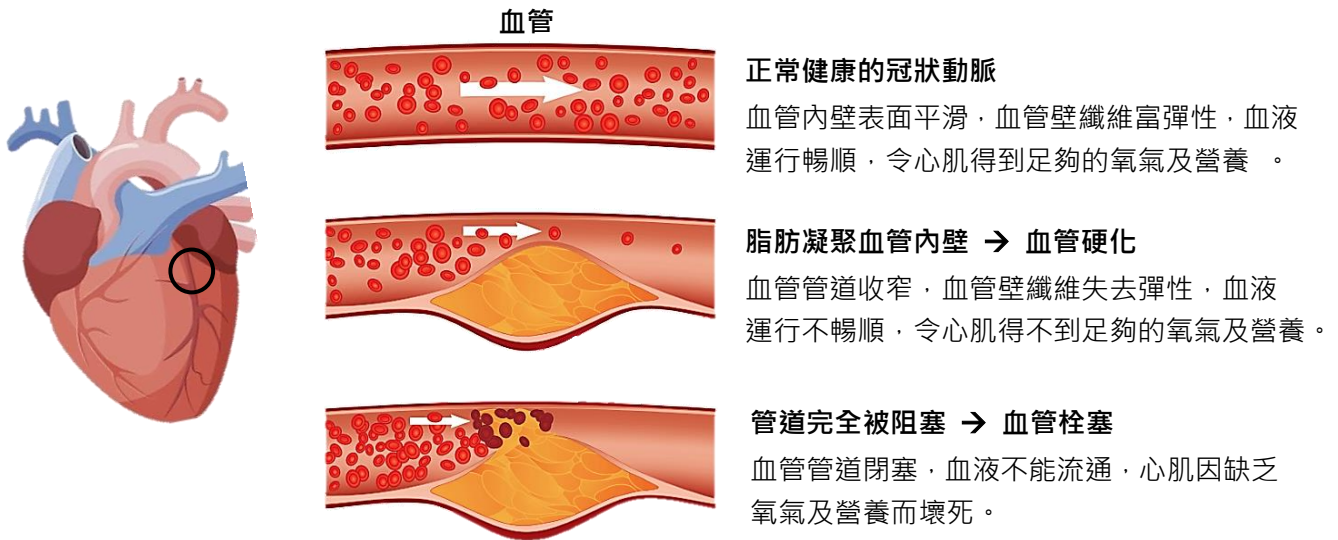


冠心病

甚麼是冠心病？

「冠心病」的全名為「冠狀動脈心臟病」。冠狀動脈是一組血管，負責供應氧氣及營養給心臟肌肉，以維持心臟的運作，因血管的分佈形狀似皇冠而得名。

當血液內的脂肪物質凝聚在冠狀動脈血管內壁，令冠狀動脈血管腔內收窄或閉塞(稱為動脈粥樣硬化)，供應給心臟的血流會減少，以致向心臟肌肉供應的氧氣減少或停止。病人會出現心絞痛，情況嚴重時可致心臟病發，甚至死亡。



徵狀

冠心病可以由全無病徵至突然死亡，或出現以下徵狀：

- 心絞痛：患有冠心病的病人可能在劇烈運動後或情緒激動下產生心絞痛，病人胸前可能感到壓迫性的痛楚，有如被石壓着，疼痛可擴散至手臂、肩膀、頸部和下顎，休息數分鐘後可能會好轉。
- 呼吸困難：病人在活動時會感到呼吸困難及疲累
- 心肌梗塞(心臟病病發)：病人心臟病病發時，心絞痛會變得更嚴重，可能在休息或服藥後仍然持續。
- 其他可能出現的病徵包括心悸、暈眩、出汗、噁心和極度疲勞，如出現以上徵狀，應立即求醫。

風險因素

誘發冠心病的風險因素大致分為三類：

- 生活方式
 - 不良的飲食習慣(健康的飲食應以低鹽，低糖，低脂肪和高纖維為原則；每天應該吃五份蔬菜和水果)
 - 缺乏運動、超重和肥胖
 - 吸煙、精神壓力
- 患有慢性疾病
 - 如高血壓、糖尿病、高血脂(*有高血壓、高血脂或高血糖等高危因素的人士應儘早接受治療，以控制至理想水平。並應該注意以上徵狀，在需要時儘早就醫。)
- 環境因素
 - 如空氣污染、噪音污染

如何檢查和診斷冠心病？

醫護人員會為病人摘取病歷史，及按病人需要進行臨床檢查(包括量血壓)、血液檢驗(包括血糖和血脂)、心電圖等來診斷病人是否患上冠心病。

治療方法

除了建立健康的生活方式和治療潛在的慢性疾病(如高血壓、糖尿病和高血脂)外，針對冠心病的治療方法亦包括藥物、冠狀動脈介入治療(俗稱通波仔)和心臟手術。

併發症

- 心肌梗塞：於血流完全被阻塞或近乎完全被阻塞時發生。
- 心臟功能衰竭、心律不齊

預防方法

建立良好的生活習慣，並定期進行健康檢查以及早治療慢性疾病至為重要。

良好生活習慣：

- 健康飲食
 - 低鹽：攝取過多鹽份，可導致血壓升高，應減少選擇鹽份高的食物，包括加工及醃製食品，醬料等。每天攝取不超過 2 克的鈉(即一茶匙的鹽)。
 - 低糖：避免進食高糖份的食物及飲品。於正常體重的人來說，糖的攝取應少於總能量攝入的 10%，即相當於 50 克(約 12 平茶匙)。
 - 低脂：脂肪的攝取應少於總能量攝入的 30%。不飽和脂肪(常見於魚，牛油果，堅果，葵花籽油，菜籽油和橄欖油)優於飽和脂肪(常見於肥肉，牛油，棕櫚油、椰子油，奶油和芝士)。亦應避免攝取反式脂肪(常見於加工食品，快餐，零食，油炸食物，曲奇和人造牛油)。
 - 高纖維：每天應攝取 5 份蔬菜或水果
- 一星期有 5 天至少做 30 分鐘中等強度的運動，或每星期至少做共 150 分鐘中等強度的運動。
- 不吸煙
- 保持心境輕鬆，避免過度緊張，培養健康身心的活動，減低精神壓力。