



突發性心臟病

心臟病往往能在瞬間奪去寶貴生命，是僅次於癌症的第二號殺手。根據衛生署資料顯示，2004年本港有5,866人因心臟病而死亡；而每年因突發性心臟猝死個案多達千多宗。突發性心臟病是指心臟跳動不正常，或突然停止跳動，導致血液不能輸送到身體各部分。突發性心臟猝死多在毫無先兆下發生，而病者在病發後不久死亡，甚至即時死亡，並常發生於冠心病患者，所以應小心防範。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
內科學系教授
謝鴻發教授

心臟的重要性

正常的心臟是一個強壯及中空的肌肉組織，約拳頭般大小，位於第二條至第六條左肋骨之間，被胸骨及肋骨包圍著，負責輸送血液至全身各部位，以供應身體各部分所需的營養及氧氣。一般成年人每天心跳約10萬次，將8,000公升以上的血液輸送至全身各處，每天不停地維持人體正常運作。

環繞在心臟表面的冠狀動脈(coronary artery)，就是供應心臟氧氣和養分的重要血管。心臟所需的氧氣主要靠三條分枝的冠狀動脈供應，只要這些血管保持健康，心臟就能保持完整的功能。但當供應心肌血液的任何一條冠狀動脈出現阻塞，令管道變得狹窄，心臟得不到足夠的氧氣及養分，便會導致心肌缺氧，抑制心肌收縮。在這情況下，心臟無法輸出正常的血液量，甚至損及控制心律的傳導系統，引起心臟衰竭、心律不整及死亡。

心臟衰竭

心臟衰竭所出現的症狀，包括氣促、喘鳴、下肢腫脹、疲勞乏力、精神不振、難以入睡、咳嗽、痰呈現泡沫狀、腹脹、食欲不振、夜尿頻密、意識模糊及記憶力減退等。

另外，根據紐約心臟協會所定義的心臟功能分級表，心臟衰竭可以分為四個級別。第一級是左心室機能不良，患者可以毫無發病徵狀；第二級是

運動耐力稍受影響，休息時毫無徵狀，只是在劇烈運動時才會出現徵狀；第三級為運動力顯著受影響，稍為劇烈的運動時亦會出現徵狀，但休息時徵狀消失；第四級則為休息時也出現徵狀。

可致死的冠心病

突發性心臟病可引致意外死亡，患者看似健康，或許在過去病歷中沒有任何身體不適，但當出現症狀及表徵，可在短時間內死亡，甚至即時死亡。

心臟猝死可在睡眠中、休息中或是輕度運動中發生，患者因心跳驟停而猝死；而具有明顯誘因的情況也可引致心臟猝死，包括劇烈運動、壓力大、情緒急躁、暴飲暴食及過度勞累等。

突發性心臟病多由心血管疾病引起，當中以冠狀動脈粥樣硬化性心臟病(簡稱冠心病)為多。

冠心病是由於動脈粥樣硬化後形成一種類似脂肪的沉積物，造成管道堵塞，令血液不能流到心臟肌肉，導致心臟肌肉損傷及壞死而出現心肌梗塞的情況，患者會因此死亡，所以冠心病的防治是非常重要的。

冠心病的高危因素

香港人患上冠心病的原因，主要是進食過多動物脂肪及缺少運動。由於普遍市民的



適量的運動不但可保持理想體重，而且有助預防心臟病。

工作時間長，運動時間相對較少，這情況比十年前更為嚴重。另外，都市人以飽和脂肪食物為主要食糧，如肥肉、香腸及牛油等，這正是致病的原因。以下各項均是冠心病的高危因素：

1) 血壓高—若血壓長期處於高水平，會令左心室負荷加重而變得肥厚、擴大，以致心臟衰竭。高血壓性心臟病早期症狀並不明顯，常見的症狀有頭暈、眼花、耳鳴、心悸，嚴重時會出現呼吸困難、咳嗽、水腫等症狀。

2) 膽固醇過高—膽固醇過高者患心臟疾病的機會比普通人高出3倍，他們體內有過多的膽固醇積聚在血管內，令血管日漸狹窄，妨礙血液流通。

3) 肥胖—因為肥胖會引致

血壓高、血脂肪過高、糖尿病，而這些疾病是心臟病的誘因。

4) 抽煙—吸煙人士比普通人患冠心病的機會高出2.5倍，香煙中的尼古丁或煙草化學物質會損害心臟血管，若血管出現裂痕，膽固醇便會積聚起來，影響血液供應。

5) 遺傳—患心臟血管疾病人士的家屬較為高危。

6) 情緒壓力—情緒受壓會導致身體出現生理變化，令腎上腺素分泌大量荷爾蒙，使患者的呼吸和心跳加速，血壓和血糖的水平也因此而上升，並釋放更多的高能量脂肪到血管去應付能量的需求，而這些荷爾蒙也會增加血小板的濃度，從而引發心臟病。

7) 缺乏運動—缺乏運動是

心臟病的誘因之一。

預防心臟病

認識了上述的危險因素，預防與保健十分重要，以下建議有助預防心臟病：

- (一) 定期接受心臟檢查。
- (二) 積極處理危險因素如高血壓、糖尿病、膽固醇過高等健康問題。
- (三) 戒除吸煙的習慣。
- (四) 培養健康的生活及飲食習慣。
- (五) 要有適量的休息、消遣和運動，以保持理想體重。運動不單能幫助對抗心臟病，對於經常坐著不動的人來說，在日常生活裡加入輕微的運動，能夠降低血壓，減少患上乳癌、腸癌的機會，亦可舒緩壓力。