



# 定期檢查心臟 可預防猝死

猝死常被理解成突然死亡，但香港大學醫學院心臟血管研究所發現，大部分猝死個案都是由心臟血管疾病引致，是可以預防的，它並非防不勝防的惡耗。



撰文：  
李麗芬醫生  
香港大學醫學院  
內科學系名譽  
臨床醫學助理教授

猝死在醫學上的定義是突然的自然死亡，即是在很短的時間內，病人的臨床情況出現非人為造成的極大轉變以至死亡。在有目擊者在場的情況下，如果病人在一小時內出現病徵，繼而死亡，便可被界定為猝死。同樣地，在沒有目擊者的情況下，病人如果在24小時內被發現死亡，而之前並沒有出現過任何病徵，也可被界定為猝死。

美國每年約有35萬宗猝死個案，即每10萬人中便有125人猝死。港大醫學院心

臟血管研究所一項全港性的研究亦發現，在1997年，每10萬人當中便有18宗猝死個案。然而香港並沒有每年的猝死個案統計數字，但若根據1997年的研究結果，香港的猝死個案遠比美國少，這可能由於香港人較美國人少患上冠心病。

冠心病是猝死的主要原因

上述的港大研究發現，在1997年發生的1,204宗猝死個案中，89%都是由心臟血管疾病所引致的，其中最主要是冠心病，約佔60%。在心臟血管疾病中，危險性的(fatal)心率失常如心跳停頓或心室性的心跳加速，都可能導致病人在數分鐘內死亡。

另外，冠心病所導致的急性心肌梗塞更是猝死的主要原因。急性心肌梗塞是由於冠狀動脈收窄，一旦冠狀動脈被堵塞，血液便不能流到心臟肌肉，導致急性心臟肌肉壞死，甚至令心臟肌肉穿洞。由於心臟內的血壓很大，血液會被泵出心臟，流到包裹著心臟的心包。當血液充斥心包，而血壓繼續上升，血便會壓著心臟，導致病人死亡。

此外，上述提及的1,204宗猝死個案中，只有少於1%在驗屍過程中在死者身上找不到任何結構異常。所以，大部分猝死並不是猝然



97年本港一項研究顯示，89%的猝死個案，都是由心臟血管疾病所引致。

發生，而是有跡可尋的。其實心臟結構異常是可以透過身體檢查及早發現的，如果及時得到適當的治療，猝死是可以避免的。

預防猝死的方法有三

依據猝死的主要誘因，預防猝死的三種方法是：預防冠心病、防止心率失常和減低醫院以外心臟病發所引致的死亡機會。

(一) 預防冠心病，需要及早發現並控制可能導致冠心病的高危因素，包括高血壓、糖尿病和高膽固醇。若病人已患上冠心病，便需要接受手術或服食藥物，減低冠狀動脈的阻塞，和減少受損壞死心臟肌肉的範圍，以防止心率失常的發生。

(二) 預防心率失常所導致的死亡，最有效的方法是為病人安裝除顫器。除顫器的作用是監察病人的心跳，當病人的心跳異常時，除顫器便即時自動以電流刺激病人的心臟，令心跳回復正

常。除顫器也可以儲存病人心跳的數據，每隔3至4個月，醫生可以用遙控器檢視除顫器內的數據，以瞭解病人的心跳情況。

除顫器在80年代開始進行測試，經過不斷改良，直至現在，其功能已經進步了許多。近年香港每年大約有100名病人接受安裝除顫器手術。因為功能上的差別，除顫器的價格由10萬至20萬元不等。曾經出現心率失常的病人，和未有出現心率失常但屬高危的病人，都可以安裝除顫器預防心率失常所導致的死亡。研究顯示，除顫器可以減低兩至三成由心率失常所引致的死亡。

(三) 在美國，為了減低病人在醫院外心臟病發所導致的死亡機會，病人家屬可以接受急救訓練，以便替病人進行即時急救。另外，美國一些被認為心臟病發的高危場所，例如飛機艙和賭場，都設有自動體外除顫器，而且設計簡單易用，受

過基本訓練的人都懂得使用。研究發現安裝自動體外除顫器的成本效益顯著，只需要數千美元便可救回一個人的性命。然而，急救訓練在香港並不普及，加上香港的心臟病患率比美國低，所以只有聖約翰救傷隊等組織才有提供急救訓練課程。此外，除了醫院和救護車外，本港其他地方也沒有裝設自動體外除顫器。

猝死的高危因素

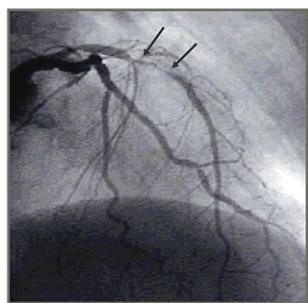
1997年香港的研究顯示，猝死的男女比例是七比一，年齡65歲以上的佔52%，41至65歲的佔39%，16至40歲為8%，16歲以下則少於1%。

猝死男女比例懸殊，可能由於患上冠心病的男性比女性多，加上男性可能較少檢查身體，覺得不適時也未必特別留意，所以造成較多男性猝死個案。另外，市民在傳媒報道上經常得知一些健康一向正常的年輕人在進



為病人安裝除顫器可以監察病人的心跳，自動刺激病人的心臟，令心跳回復正常，以預防心率失常導致的死亡。

行劇烈運動或玩電腦遊戲期間猝死，事實上，猝死通常發生在65歲以上的人士身上，而大約三成都是在睡眠時猝死。只有少於1%的猝死個案在進行劇烈運動時發生，而1997年香港的研究則沒有發現玩電腦遊戲時發生的猝死個案。



以冠狀動脈造影方法，可以檢查冠狀動脈的收窄情況。若能及早發現，手術或藥物治療可以減低冠狀動脈的阻塞，和減少受損壞死心臟肌肉的範圍，並能有效減低心臟病發率，提高病人的生存機會。

## 少肉多菜戒煙可預防冠心病

心臟血管疾病的成因有很多，包括遺傳、吸煙、肥胖、高血壓、飲食習慣和性格。研究發現心臟血管疾病和家族血緣有關，但現未能破解是哪一個或哪幾個遺傳因子的影響所導致。而少肉多菜戒煙則可減低血糖、膽固醇和血壓，是減低患上冠心病的不二法門。可是，被普及推廣的魚肝油則未有研究數據支持可以預防心臟血管疾病。另外，性格急躁的人也較易猝死。

部分猝死的人之前會問中暈倒，其實失去知覺是一個嚴重的徵狀，可能是猝死的先兆，只是大部分猝死的人並不知道或者沒有留意。其他和心臟病有關的病徵則包括運動時胸口痛、嚴重呼吸困難和腳踝腫脹。所以，猝死是有跡可尋的，只要多加留意身體，及早檢查及接受治療，猝死是可以預防的。