



「心臟病」 最新治療及預防

黃品立醫生
(心臟科專科醫生)

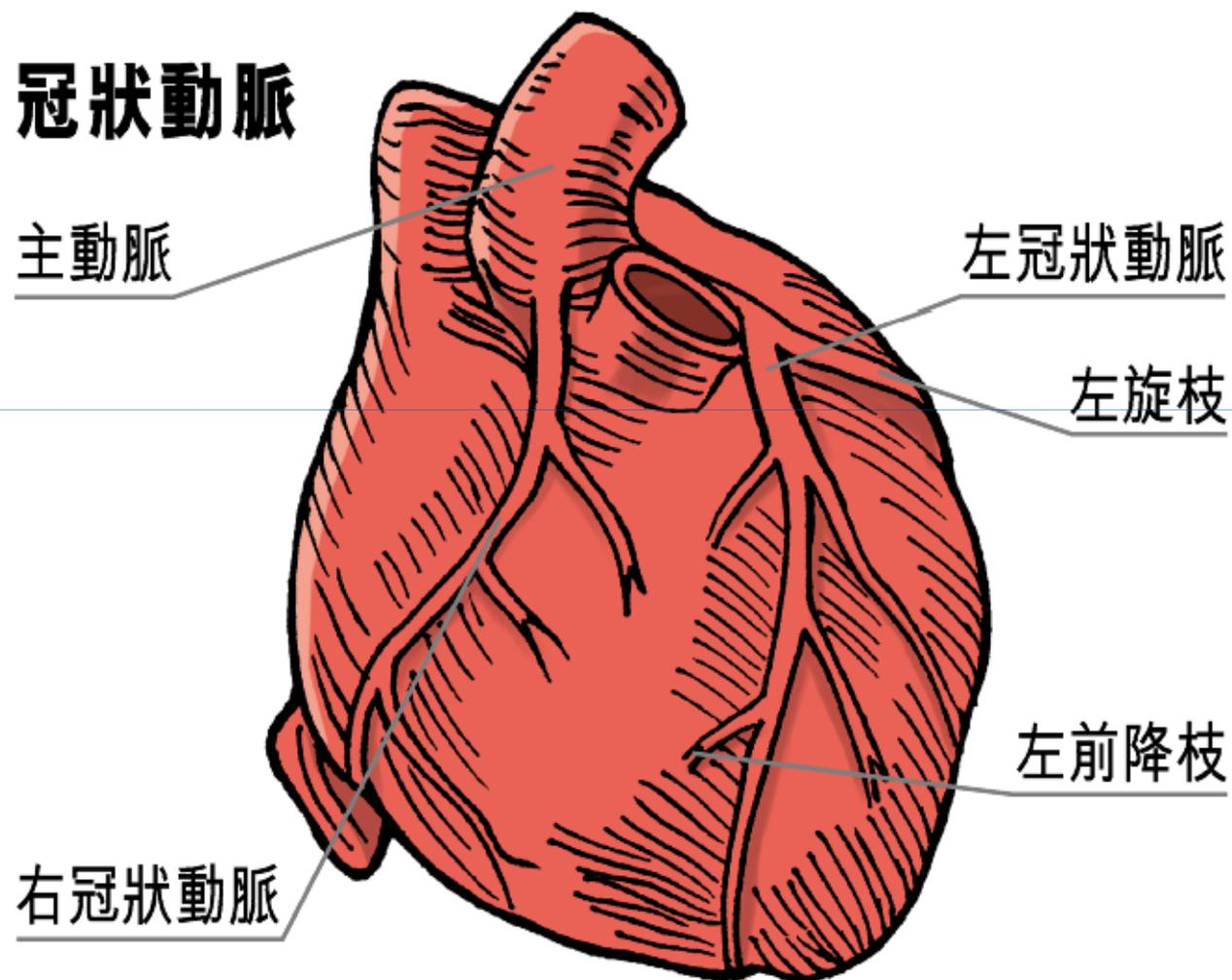


心臟

位於胸中偏左方，比握緊的拳頭稍大

功用：
維持血液循環
將氧氣及養分帶入
將二氧化碳及廢物帶出

心臟的血液供應



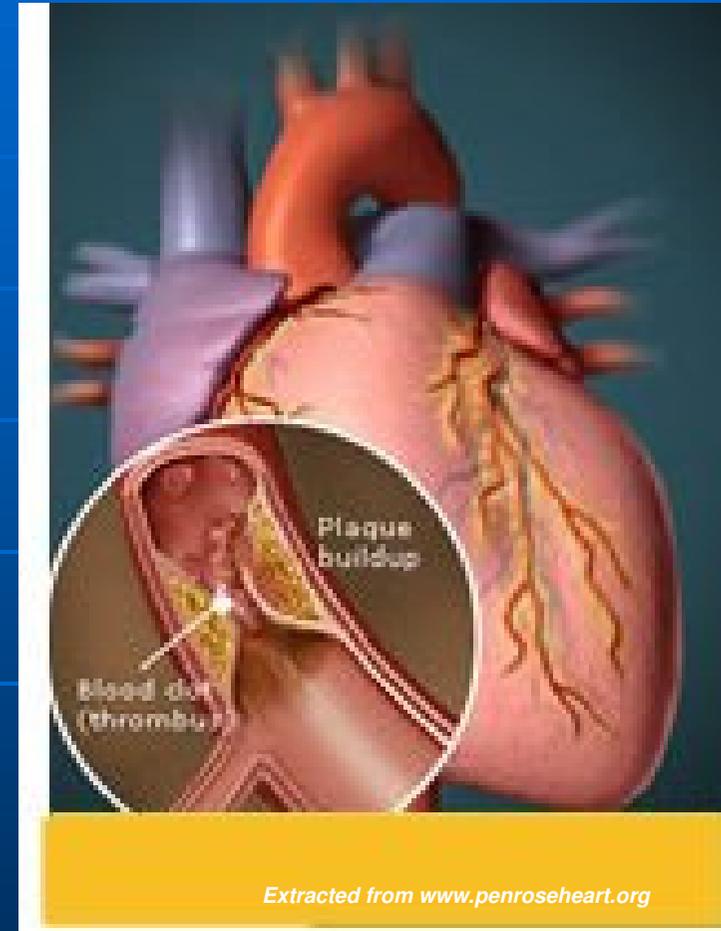
甚麼是心肌梗塞(俗稱心臟病發)

供血往心臟的冠動脈局部
／完全阻塞

血液及氧氣不足

心肌壞死

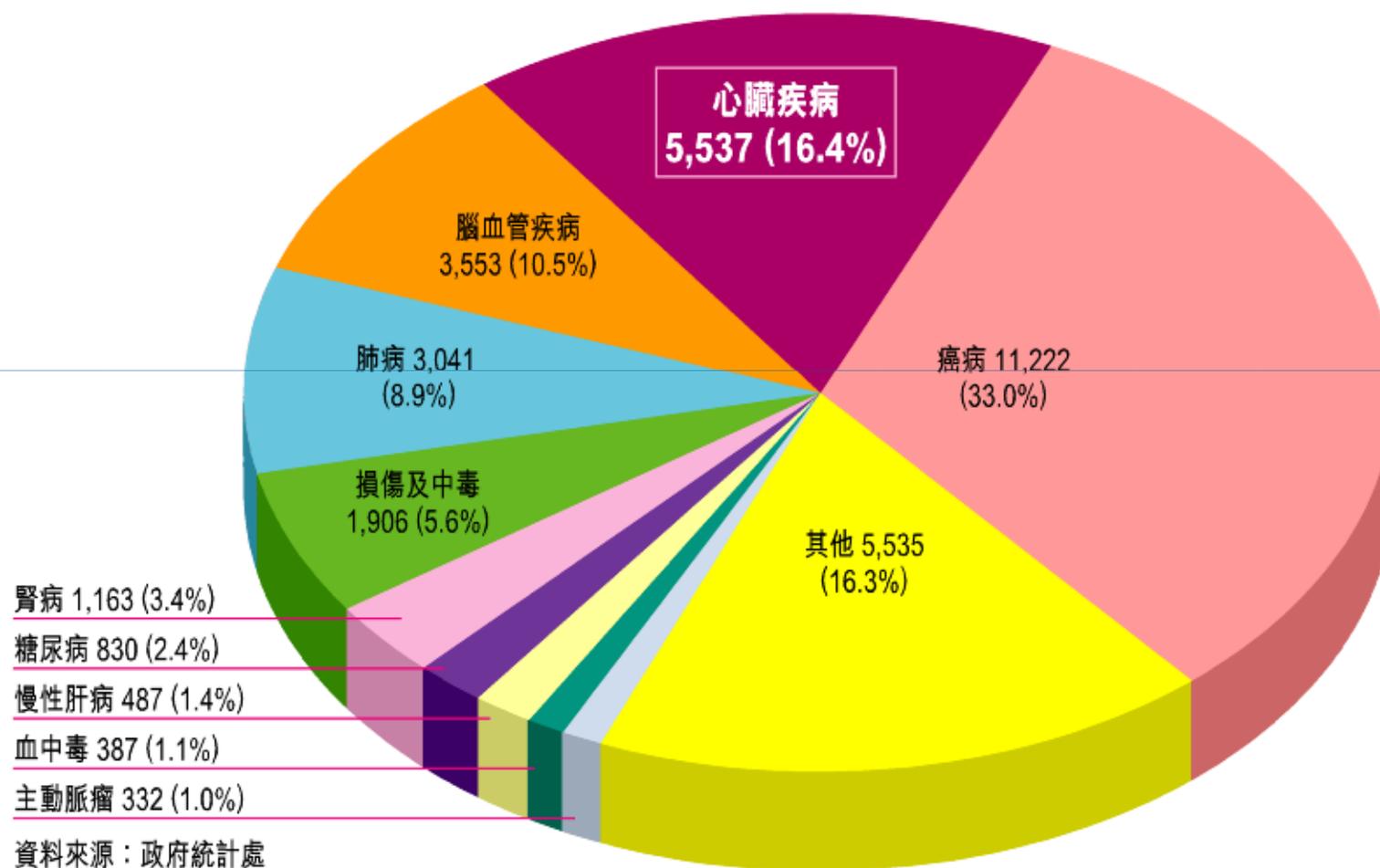
心臟病發



你知道嗎？

- 心跳每分鐘60–70次
- 當運動、焦慮或恐懼時，心跳達至每分鐘160–180次

2000年十大死因分佈圖（香港）



1998年至2001年主要死因的死亡率

(根據2001年的死亡數字)

按每十萬名人口計算的死亡數目 (衛生署資料)

死 因	1998	1999	2000	2001
1.惡性腫瘤	163.4	166.2	168.4	163.5
2.心臟病(包括高血壓性心臟病)	77.3	79.0	83.1	80.7
3.腦血管病	50.4	52.8	53.3	51.8
4.各種肺炎	56.4	45.1	45.6	44.3
5.損傷和中毒	29.2	31.1	28.6	27.8
其他原因	122.7	131.2	131.0	127.3
綜合所有原因	499.4	505.4	510.0	495.2

香港的情況

- 心血管疾病是香港的第二號殺手
- 2003年，每10宗死亡個案便有1宗因冠心病致死¹
 - 因各種原因造成的死亡數字達36,423¹
 - 單是冠心病已導致3,719人死亡¹
- High prevalence of CHD in HK
 - 每10萬港人(年齡在15歲以上)中便有1,570名冠心病患者²
 - 65歲以上的冠心病患者共有8,273名(老年人口中佔8%患冠心病)²

1. 統計處及衛生署—「死亡率統計，2003年(臨時數據)」

2. 衛生署—「人口健康調查，2003/04年」

- 2003年，醫管局轄下醫院因冠心病入院或死亡者共有21,694人，其中5,502人(25.4%)罹患急性心肌梗塞(AMI)³
- 跟據香港的急性心肌梗塞登記冊(AMI Registry)顯示⁴
 - 急性心肌梗塞患者當中有22.2%在送抵醫院前死亡
 - 在院內的死亡率為22.9%

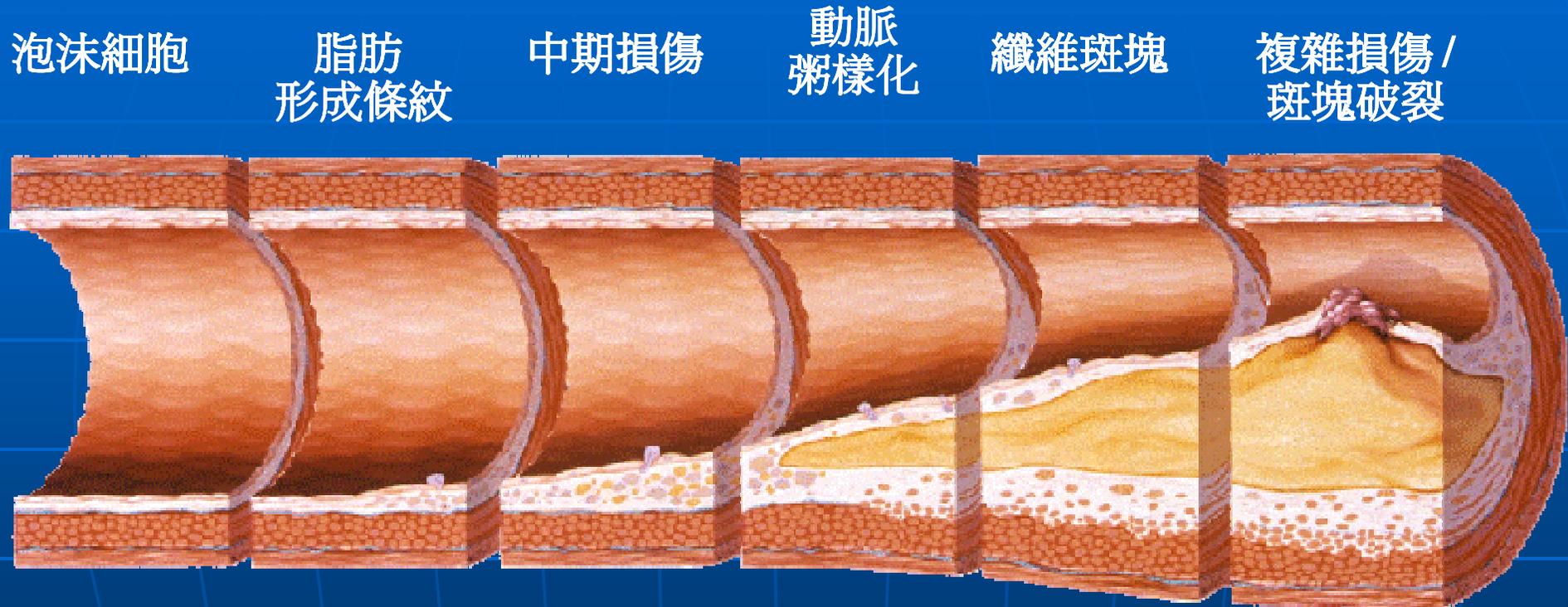
3. 醫管局—「入院者統計，2003年(臨時數據)」

4. 香港心臟專科學院—「在香港的急性心肌梗塞疾病，1995-1996年」

冠 心 病

冠心病是冠狀動脈粥樣硬化的簡稱或可稱為缺血性心臟病，英文名 **Ischaemic Heart Disease**。

血管粥樣硬化過程



血管內膜功能不全

0 - 10 歲開始

30 歲開始

40 歲開始

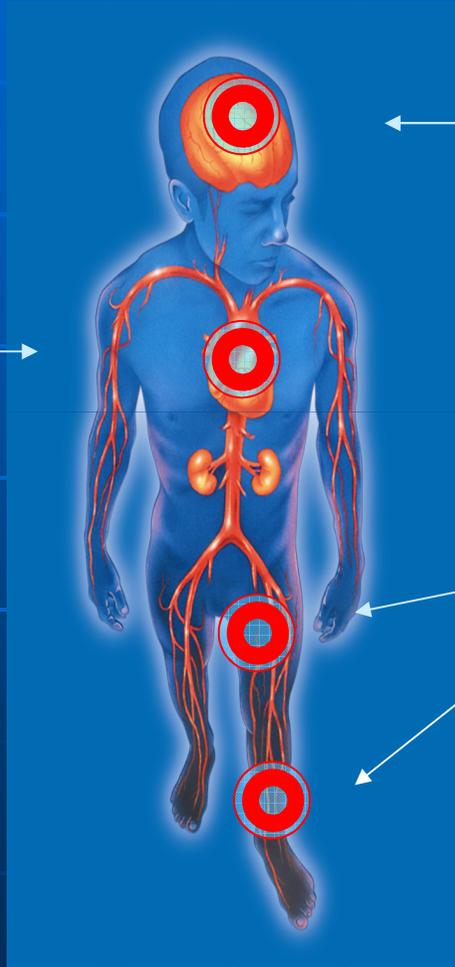
血脂積聚增長

平滑肌及膠原

血栓形成

動脈栓塞可致嚴重後果！

心臟：
心肌梗塞
(心臟病發)



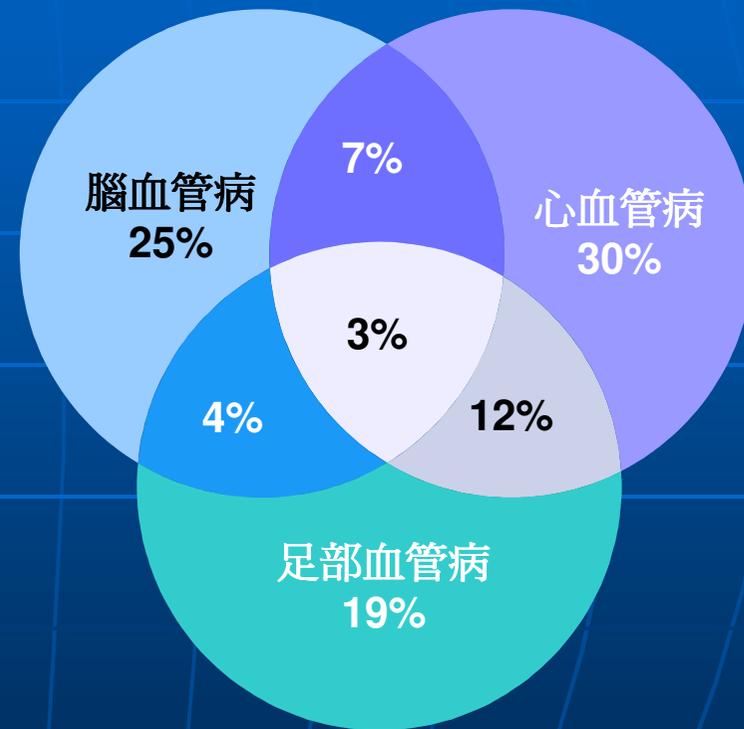
腦部：
中風
小中風

周邊動脈：
足部血管阻塞
跛行

影響多個身體部位

併發症「禍不單行」

- 動脈栓塞是一種嚴重的全身性問題



	心肌梗塞	中風
心肌梗塞	5-7倍	3-4倍
中風	2-3倍	9倍
足部血管阻塞	4倍	2-3倍

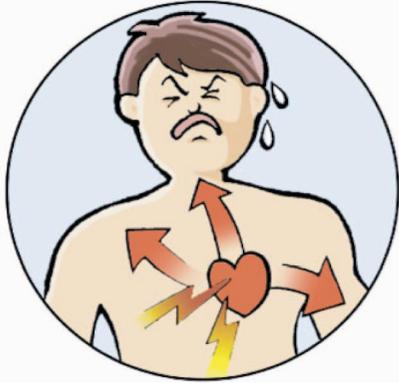
1. Rossouw JE, et al. N Engl J Med 1990;323:1112-1119.
2. Kannel WB. J Cardiovasc Risk 1994;1:333-339.
3. Wilterdink JL, et al. Arch Neurol 1992;49:857-863.
4. Criqui MH, et al. N Engl J Med 1992;326:381-386.
5. CARPIE Steering Committee. Lancet 1996;348:1329-1339
6. http://www.atherothrombosis.org/knowledge/slidekits/ppt/Burden_ch1.ppt

冠心病的病癥

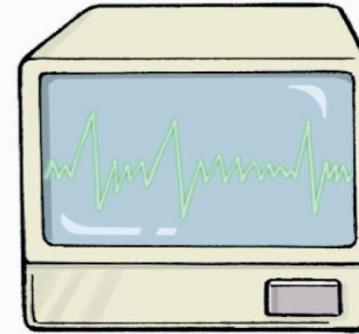
不同程度的心臟病會有不同的癥狀，
亦可能有些全無病癥。

冠心病的病癥

心絞痛



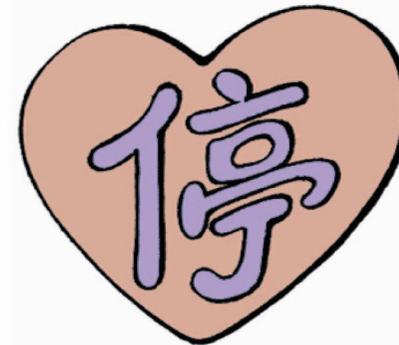
心律紊亂



心力衰竭



猝然死亡



冠心病的其他病癥

氣促，出汗



胸痛，心悸



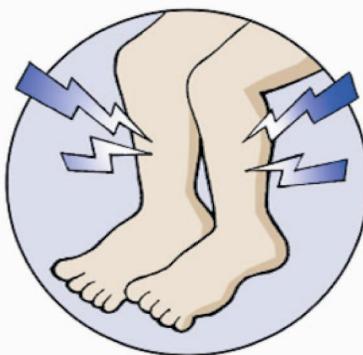
頭痛，頭暈



疲倦，水腫



腿肌痛

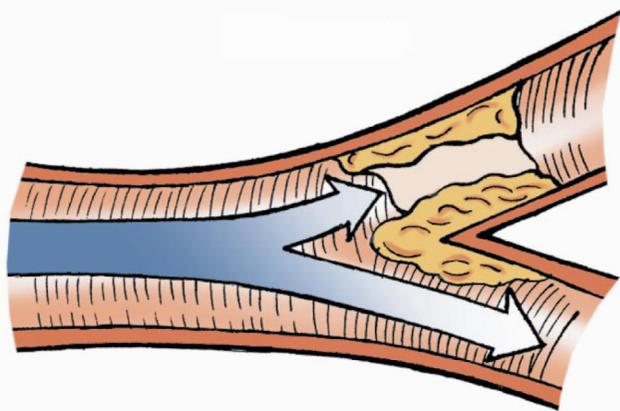


昏厥



冠心病 可治療的危險因素

高膽固醇症



高血壓



糖尿病

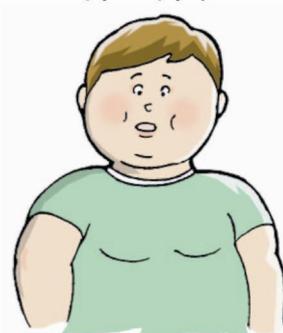


冠心病 可避免的危險因素

吸煙



肥胖



缺少運動



精神緊張



飲食習慣



心肌梗塞的誘發原因

患有心臟病的人在以下情況較容易
引發心肌梗塞（俗稱心臟病發）

心肌梗塞的誘發原因

身體受感染



情緒變化



便秘



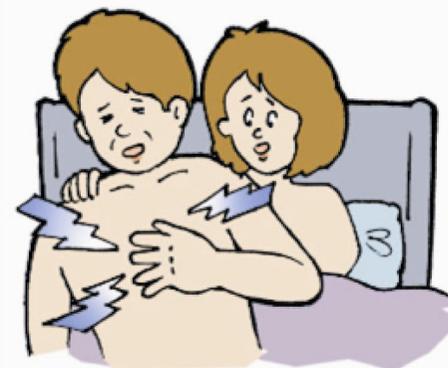
運動過量



體溫的急劇轉變



縱慾過度



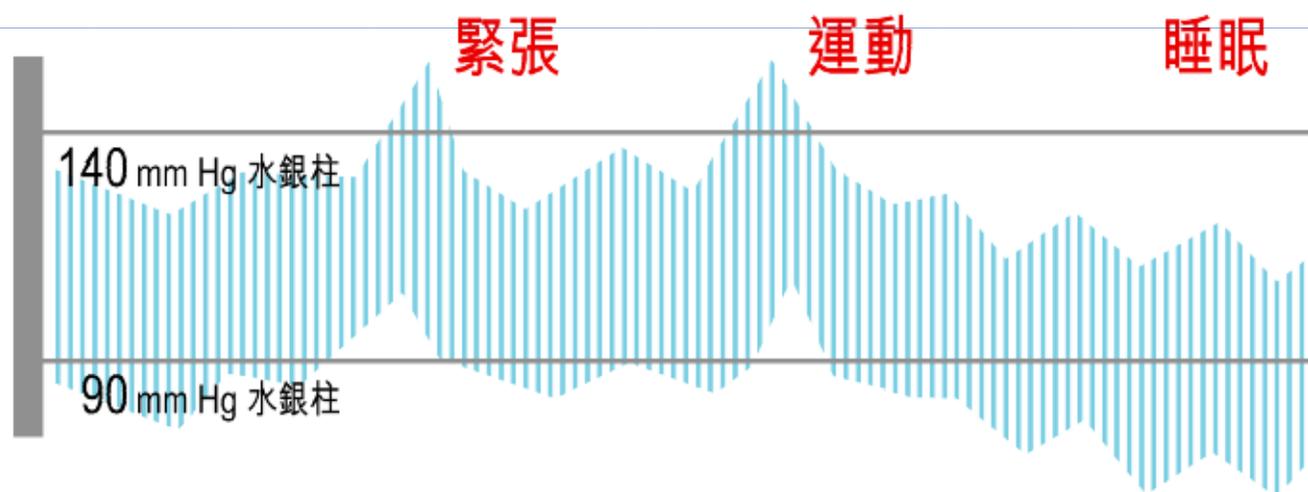
冠心病的預防

- 均衡飲食
- 多吃蔬菜，少吃肉類
- 避免肥膩及高膽固醇的食物
- 不吸煙，少喝酒
- 控制血壓和糖尿病
- 控制體重，避免過胖
- 正常作息，避免過度緊張
- 多做運動
- 定期身體檢查

冠心病的預防 認識高血壓

血壓是甚麼？

血壓就是心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力。



冠心病的預防

認識高血壓

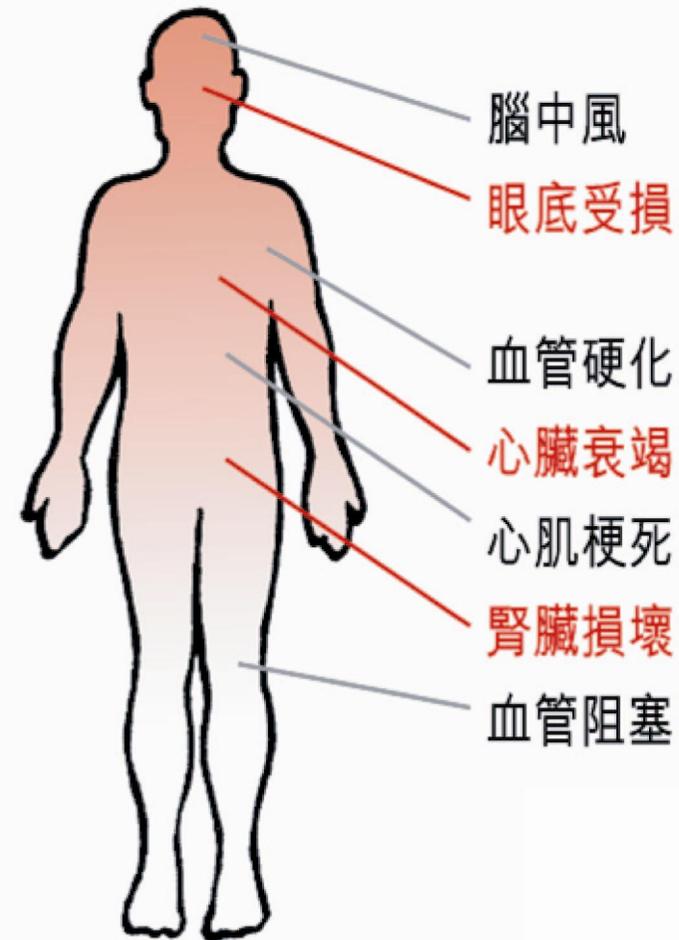
血壓怎樣才算高？

	收縮壓		舒張壓
正常	< 120	及	< 80 mmHg
正常偏高	120-139	或	80-89 mmHg
高	140-159	或	90-99 mmHg
過高	≥ 160	或	≥ 100 mmHg

根據2003年美國JNC7指引

高血壓的徵狀和危險性

1. 大部份沒有自覺症狀
2. 高血壓併發症



冠心病的預防

認識高血壓

注意生活上的調節

1. 戒煙，不嗜酒
2. 保持理想體重
3. 清淡飲食，忌用太多調味
4. 要有適量的運動



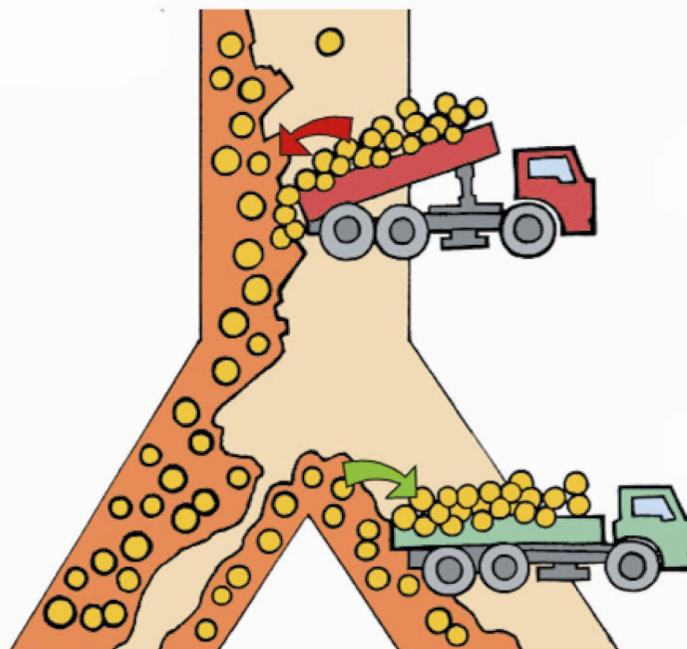
冠心病的預防

認識膽固醇

甚麼是膽固醇？

膽固醇是脂肪的一種，它是構成細胞壁，膽汁及各種荷爾蒙的主要成分，主要是由肝臟製造及從食物中吸取。

膽固醇的種類



血液中的膽固醇

低密度脂蛋白膽固醇
(壞的膽固醇)

高密度脂蛋白膽固醇
(好的膽固醇)

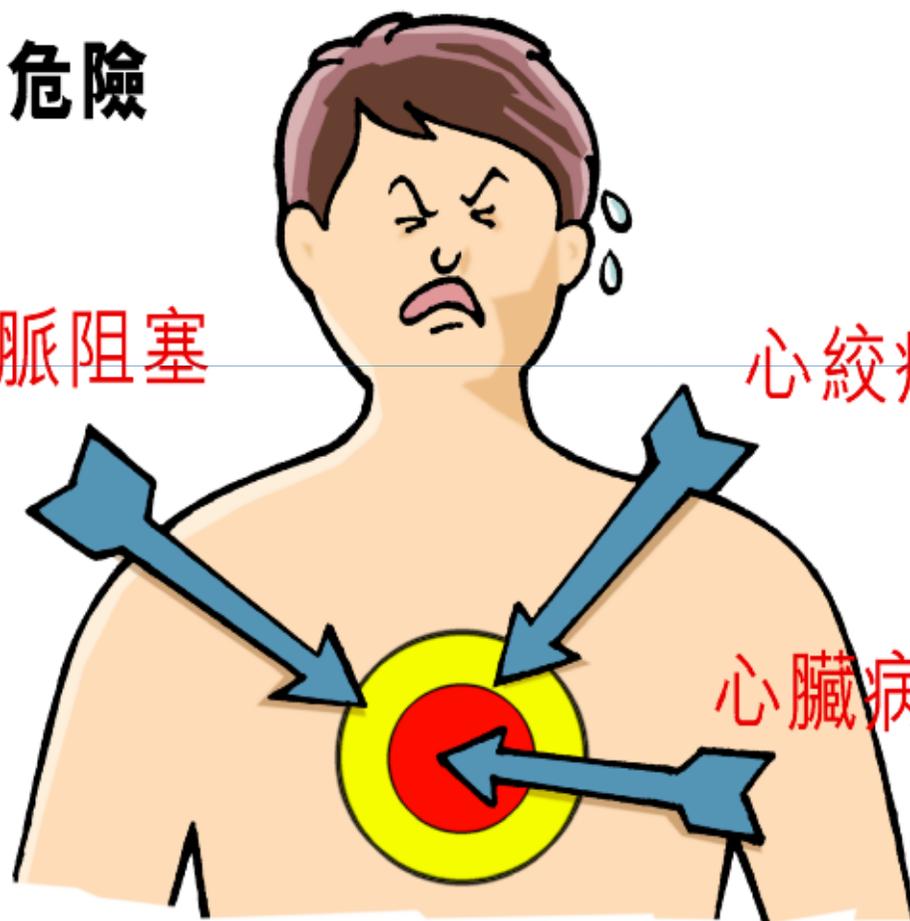
冠心病的預防 認識膽固醇

膽固醇過高的危險

冠狀動脈阻塞

心絞痛

心臟病發



冠心病的預防

認識膽固醇

理想的膽固醇水平

膽固醇及有關脂蛋白

理想水平 (毫克份子)

膽固醇

少於5.2

低密度脂蛋白膽固醇

少於3.4

高密度脂蛋白膽固醇

多於0.9

冠心病的預防

認識膽固醇

生活上要注意的事項包括：

- 定期檢驗血脂，血壓及血糖水平
- 均衡飲食，少吃鹽及含高脂，高膽固醇的食物
- 多吃蔬果及水果
- 戒煙及少飲酒
- 保持適量體重，適量運動
- 充份休息，避免過勞

冠心病的預防

預防肥胖

肥胖的因素

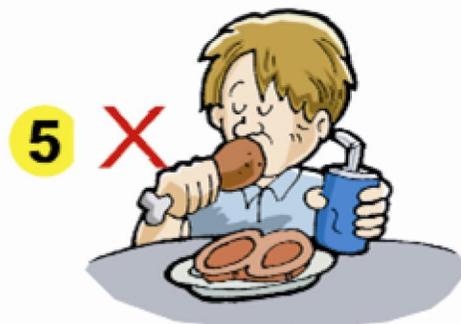
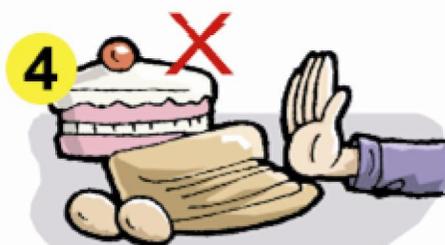
1. 不良飲食習慣
2. 缺乏運動
3. 遺傳因素
4. 藥物作用

冠心病的預防

預防肥胖

正確減肥法

減少熱量吸收 — 控制飲食



冠心病的預防

預防肥胖

正確減肥法

增加熱量消耗 — 多運動

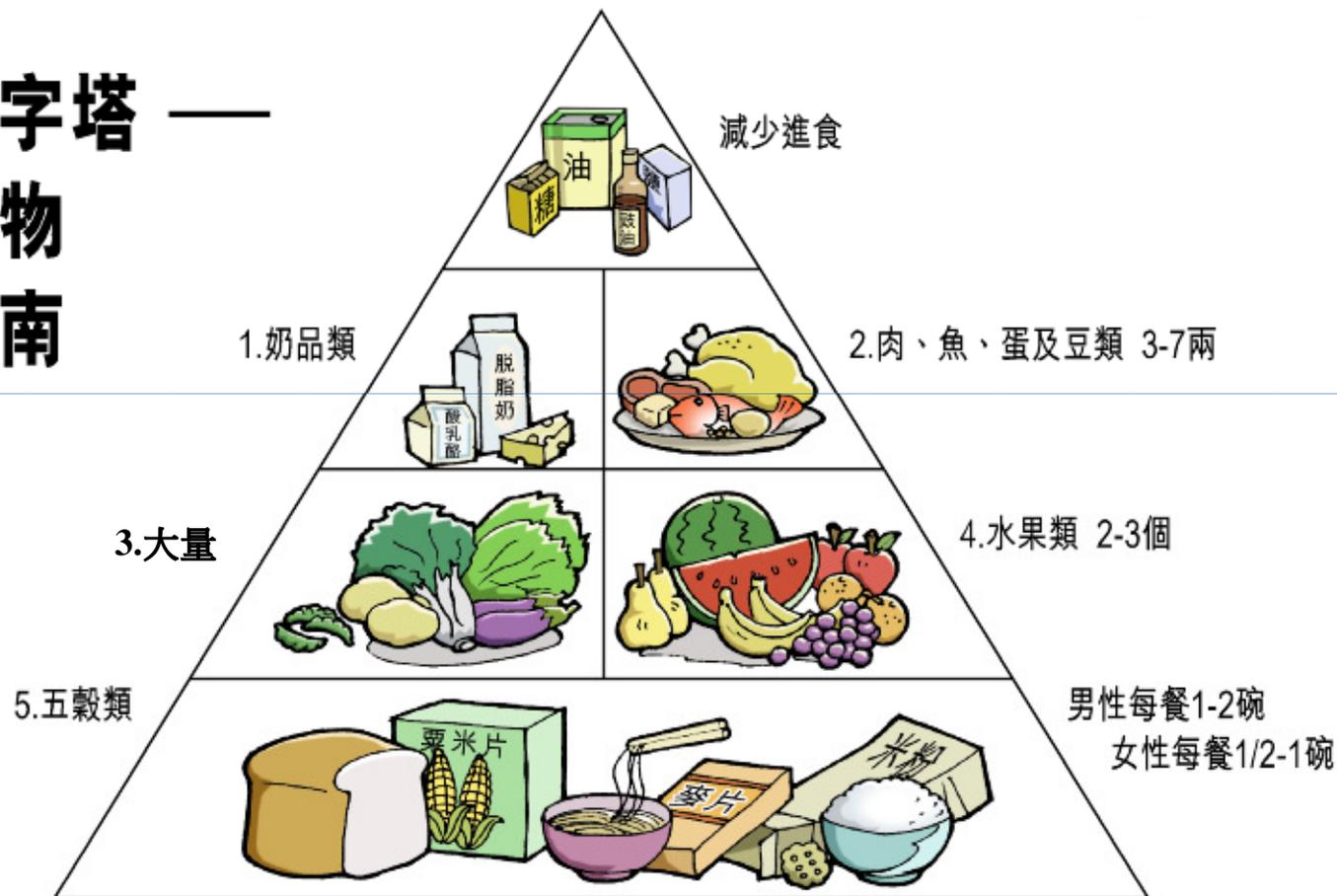


運動須知

- 運動要循序漸進
- 運動前須要熱身
- 若感到任何不適，應立即停止
- 運動後要作舒緩運動，使心跳漸復平穩

冠心病的預防 健康飲食

飲食金字塔 —— 每日食物 選擇指南



每天應喝6至8杯流質如開水、清茶、清湯。

冠心病的預防

健康飲食

健康飲食黃金律

掃去甜食



不要偏食



多吃食物纖維



踢走煎炸，肥膩食物

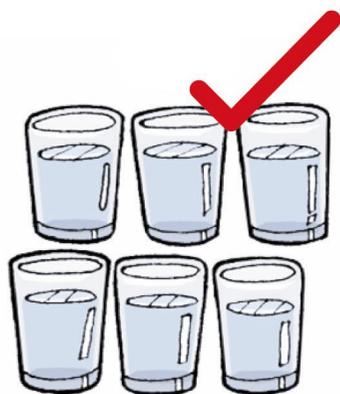


冠心病的預防

健康飲食

明智的食物選擇

多喝水



高纖維素



少糖



少鹽



Lifestyle modifications

- 停止吸煙，減少喝酒
- 適量運動，充份休息
- 均衡飲食，避免過肥



醫生如何診斷急性冠心病？

病歷

- 身體檢查
- 心電圖
- X光
- 其他測試
 - 運動耐量測試
 - 冠狀動脈造影
 -

ECG



Treadmill Exercise Stress ECG



Echocardiogram



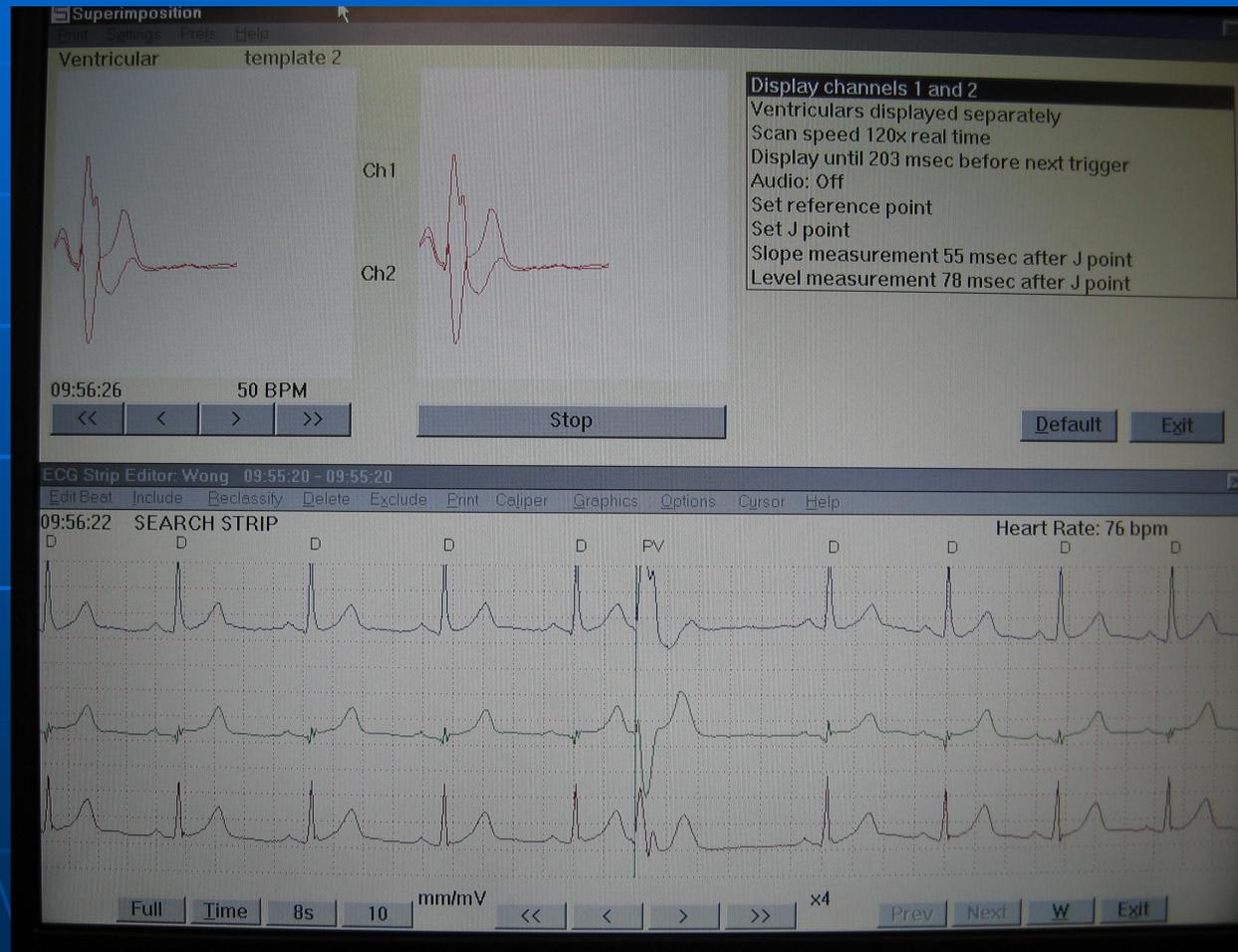
Echocardiogram



24 Hours Holter ECG



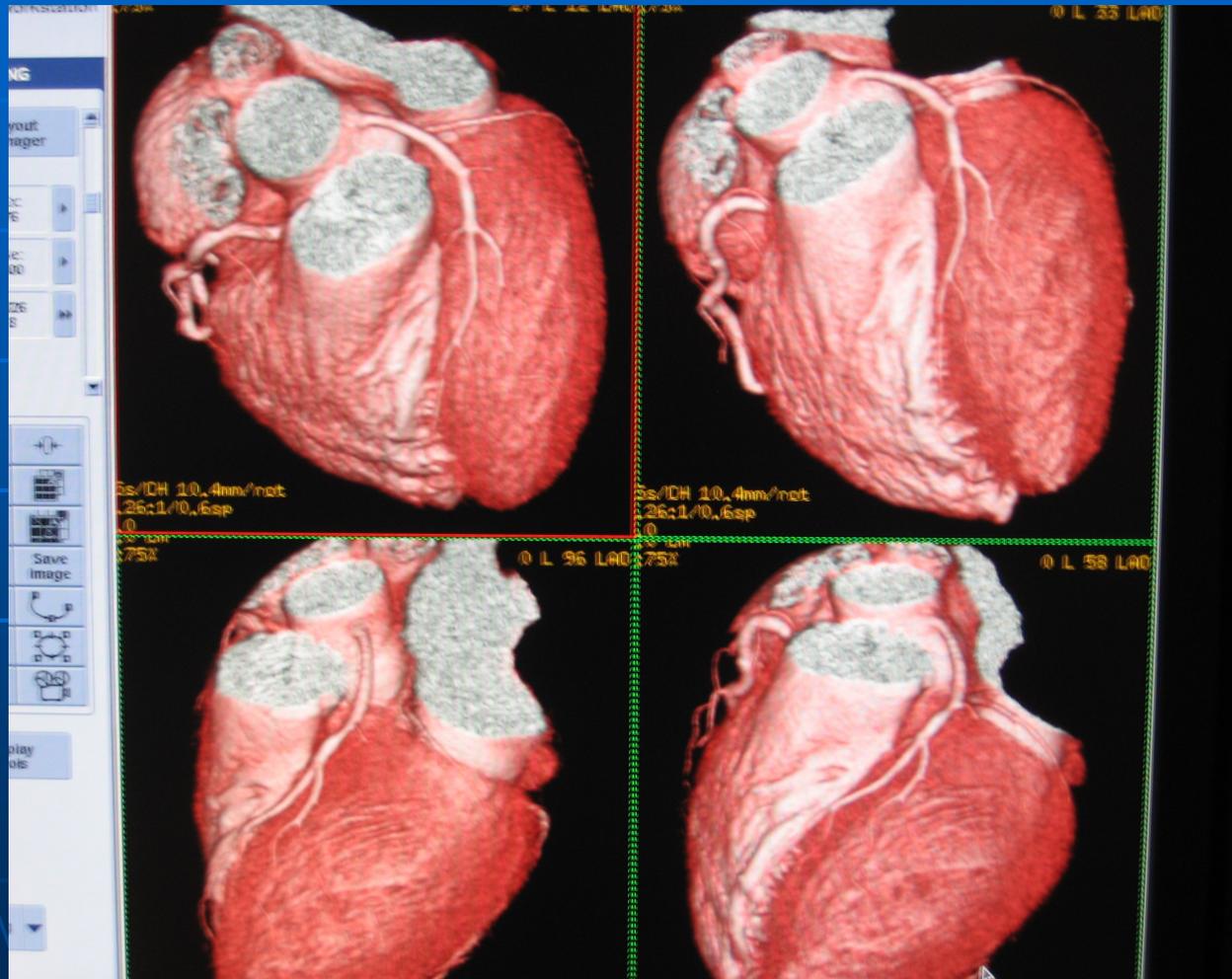
24 Hours Holter ECG



Cardiac CT



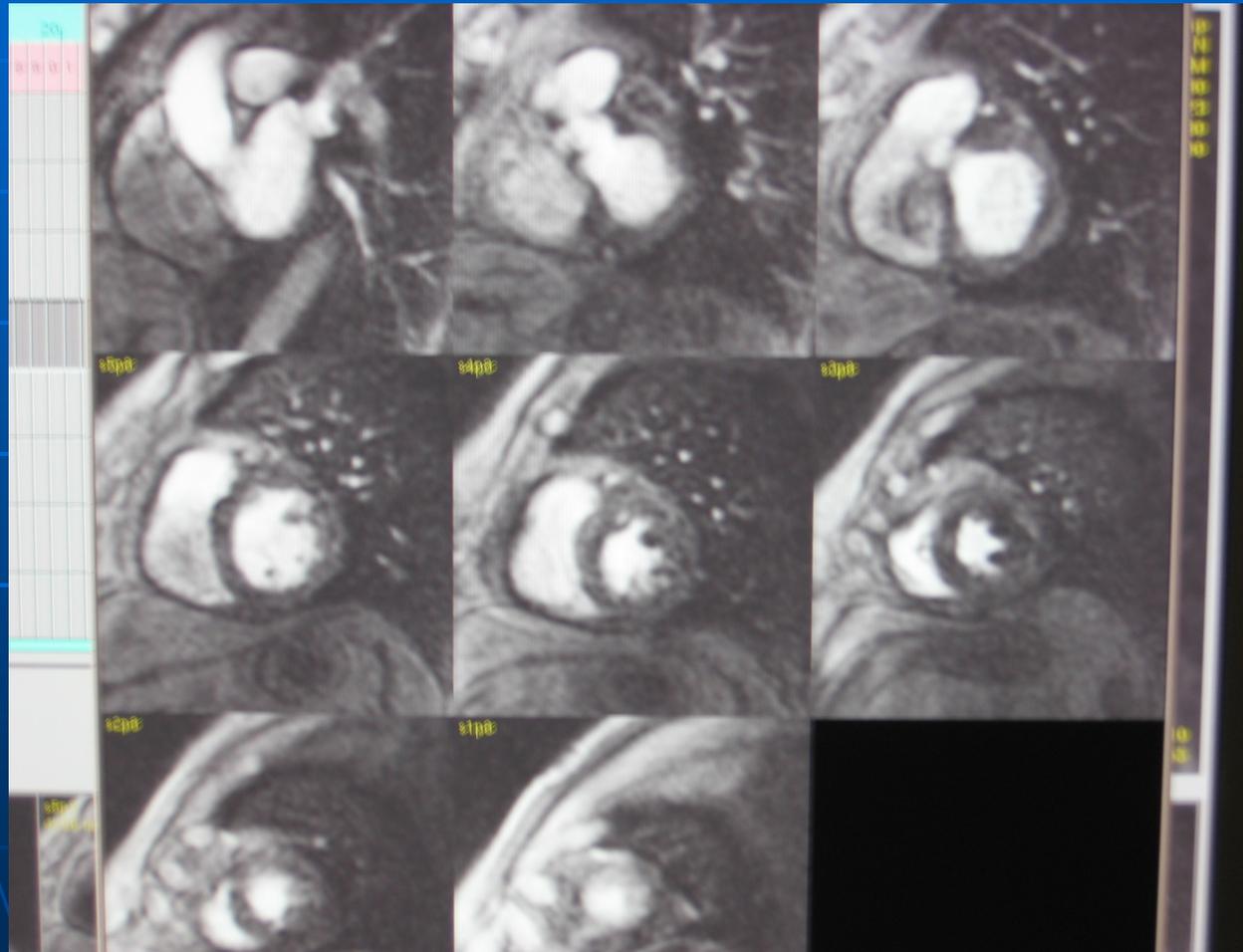
CT Coronary Angiogram



Cardiac MRI



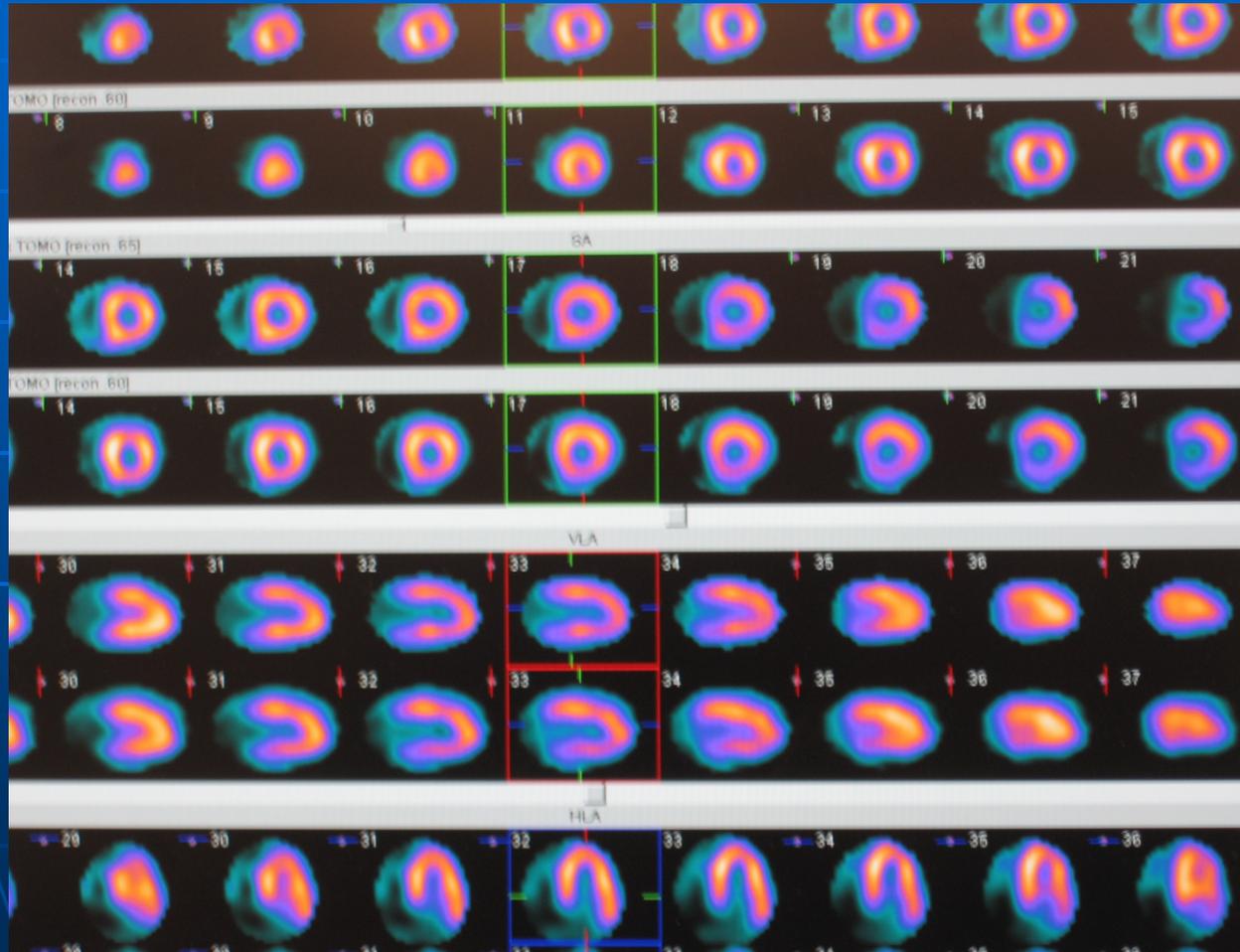
Cardiac MRI



Nuclear Myocardial Perfusion Scan



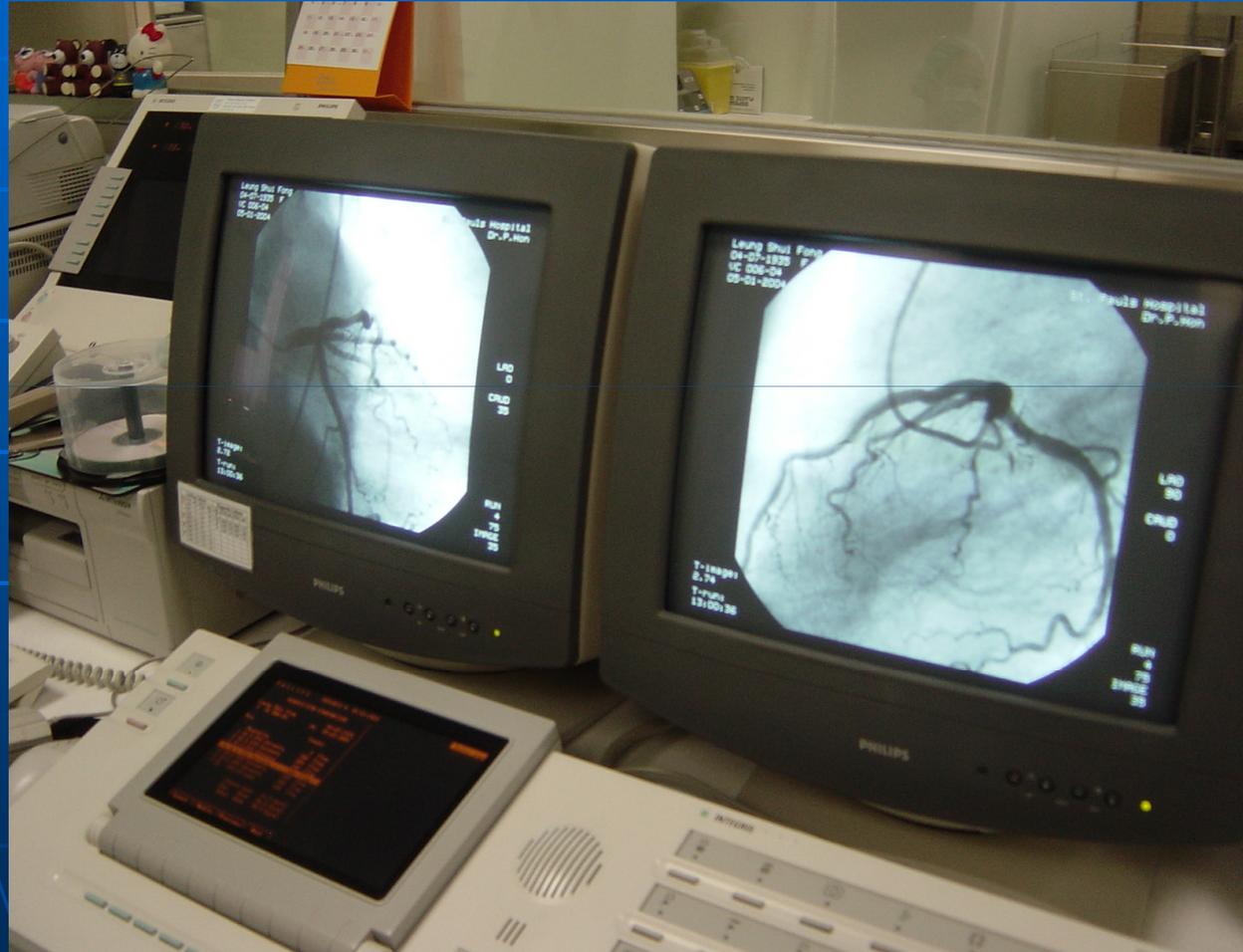
Nuclear Myocardial Perfusion Scan



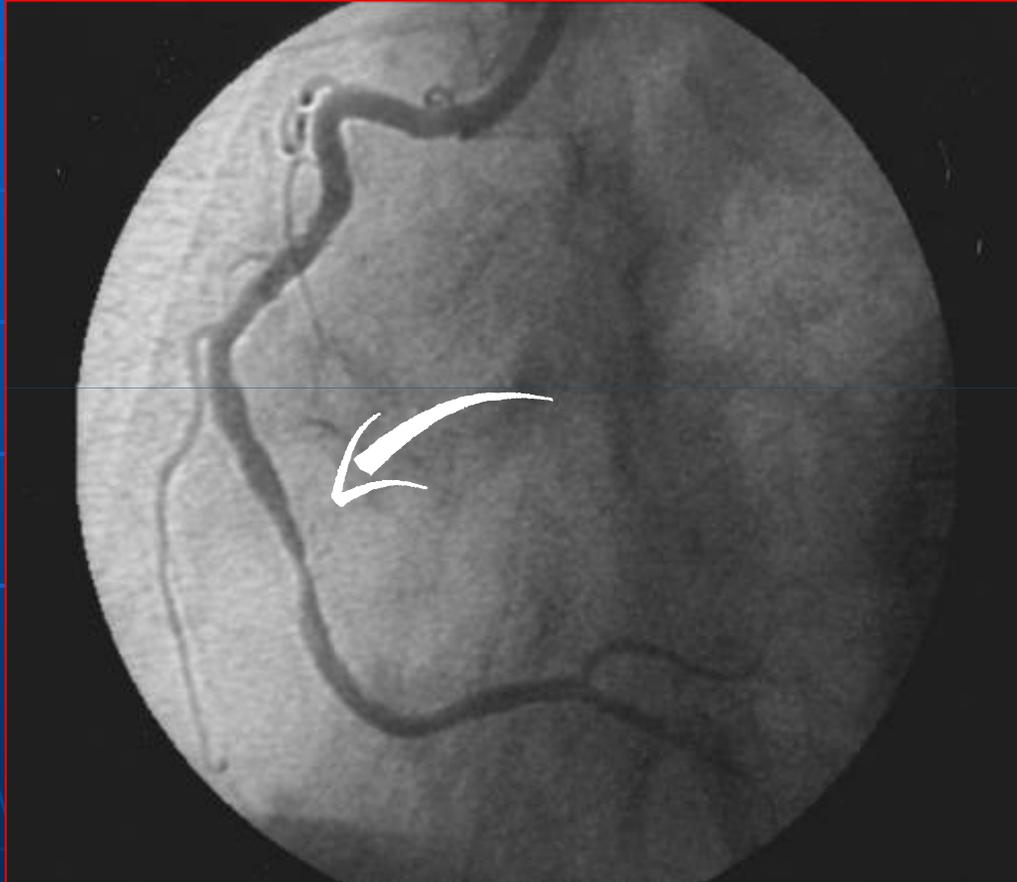
Coronary Angiogram



Coronary Angiogram



Coronary angiogram



Mid RCA 80%
stenosis

Management of ACS

Treatment:

1. 生活模式
2. 葯物
3. 介入治療
 - 血管成形術「通波仔」
 - 搭橋手術

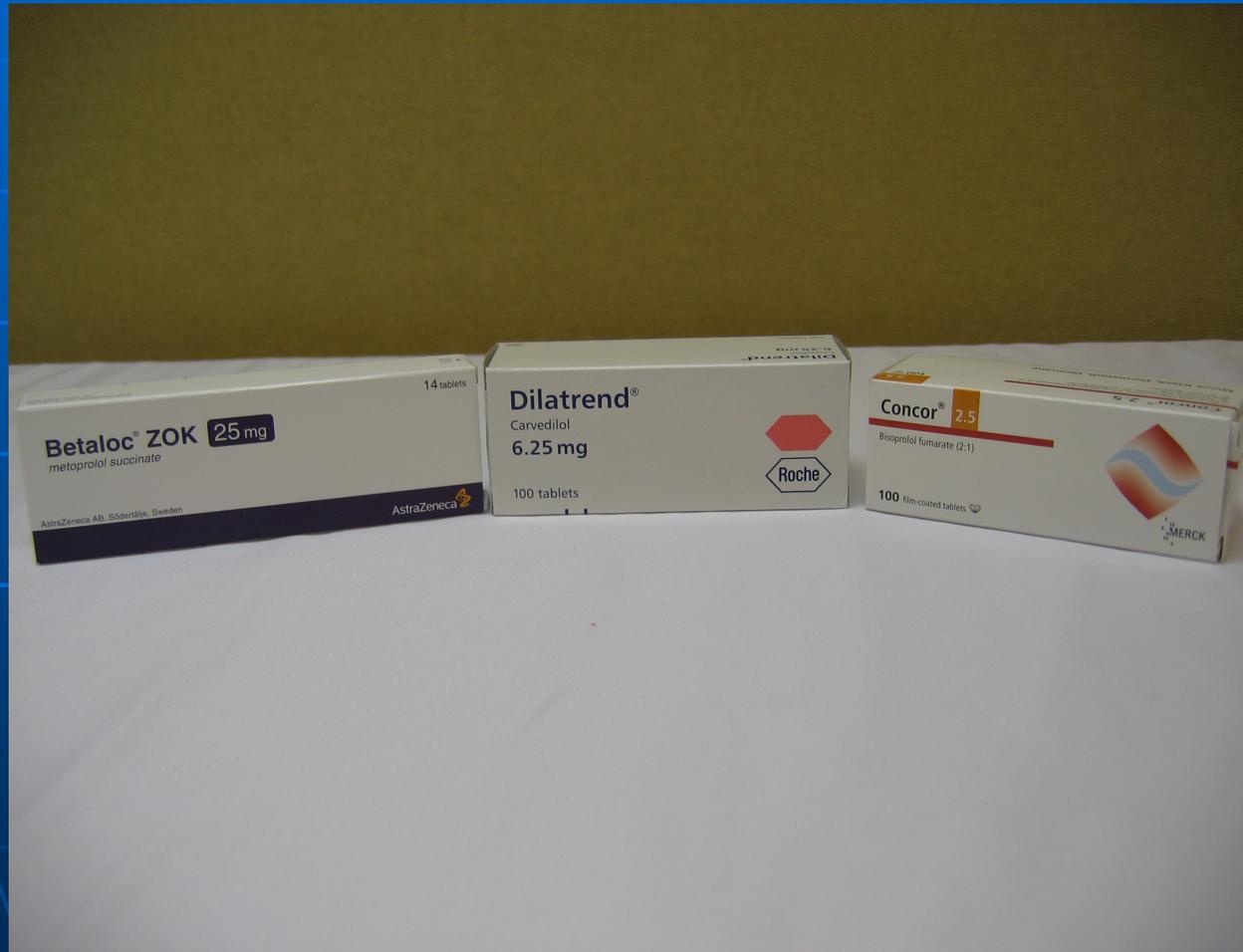
Angiotensin Convertase Enzyme Inhibitor (ACEI)



Angiotensin II Receptor Blockers (ARB)



Betablockers



Statins (HMGCoA enzyme inhibitors)



Anti-Platelet Agents



Anti-Angina Agents



Calcium Channel Blockers



Lasix



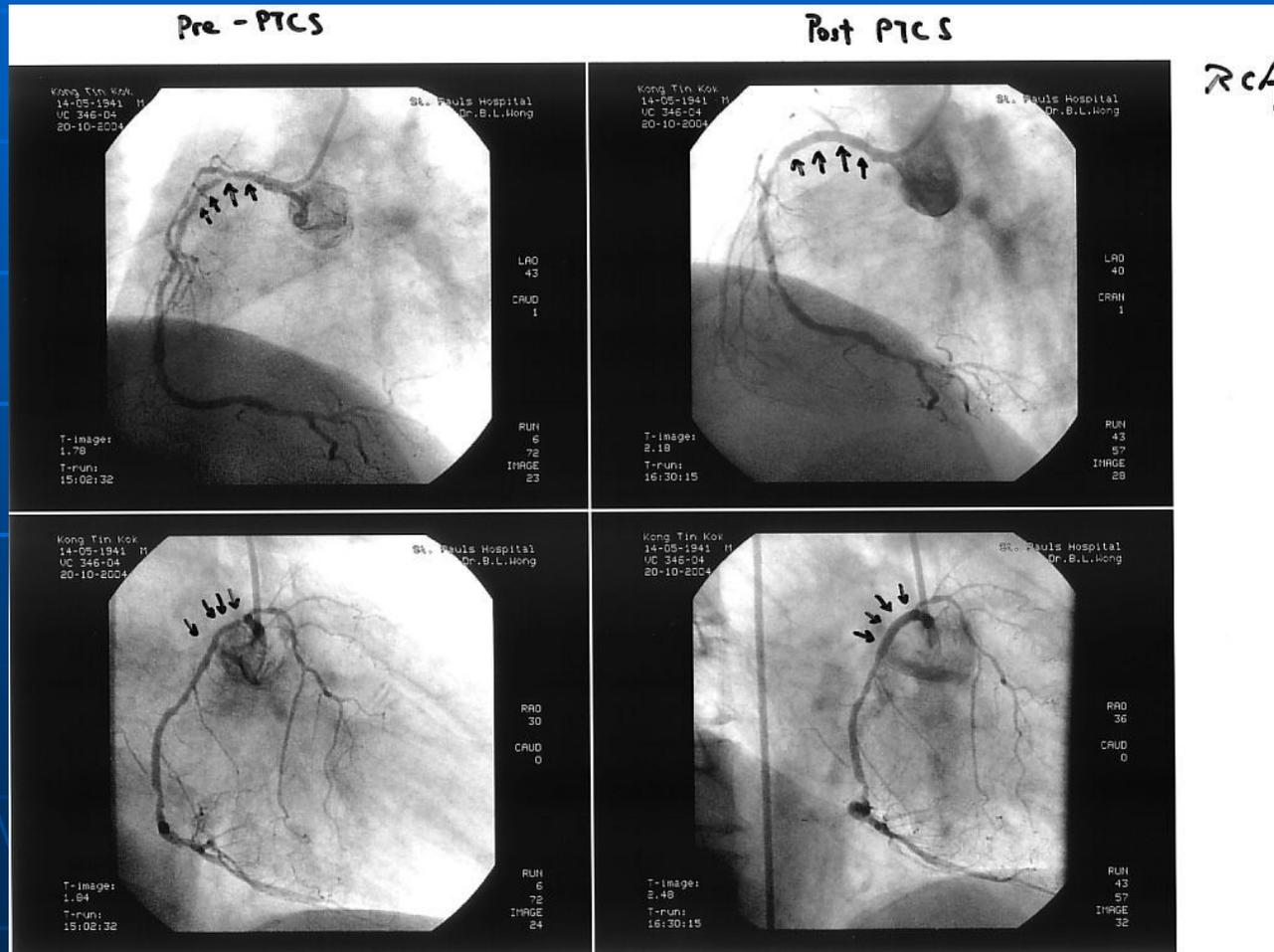
介入治療

- 血管成形術「通波仔」是用來改善心臟肌肉血流暢通的外科手術
 - 把特製的「氣囊」和伸縮性金屬支架放入病人血管收窄的位置，以擴張血管。
- 2 types of stents
 - Bare metal
 - Drug Eluting

PTCA/S



PTCA/S



外科手術

- 不能接受血管成形術的病人
 - 動脈分流手術，亦稱爲「搭橋手術」
 - 從胸部或腿部移植一條血管到心臟，繞過動脈收窄的部位製造分流管道，使其心臟肌肉重新獲得血液供應。

健康五大要點

1. 不吸煙
2. 健康飲食
3. 恆常運動
4. 樂觀積極
5. 定期身體檢查

Wish you all a Prosperous, Healthy
and Happy Summer



Wish you all a Prosperous, Healthy
and Happy Summer



Wish you all a Prosperous, Healthy
and Happy Summer

