



衛生署
Department of Health

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通。二零一五年三月 第六十六期 衛生署學生健康服務出版



編者的話



心臟是我們身體循環系統的一個重要器官。它連接著身體內的血管，使血液營養和氧氣輸送到身體各部份，維持生命。這一期我們探討「關心護心，預防心血管病」，希望同學可以從小認識心血管病的高風險因素，而加以預防。

預防心血管病包括：

- 一、 健康飲食
- 二、 不吸煙或戒煙
- 三、 恒常適量運動
- 四、 預防肥胖或控制體重
- 五、 防止高血壓
- 六、 恰當處理壓力

總括來說，任何年齡群組的人士，都可以透過健康生活方式減少心血管病高風險因素，從而保護心臟的健康。



編輯委員會：何振聯醫生、陳淑儀護士、蔡賽鳳護士、黃桂群護士、陳海茵護士

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968

網頁：www.studenthealth.gov.hk

英文版刊載於網頁上 English version is available on our web site.





唐雅穎醫生

健康專題：

關心護心，預防心血管病

引言

心臟是我們生命的動力。心臟連同動脈、靜脈、微血管等形成強大有力，又無微不至的循環系統。當感受到心臟跳動，就知道這系統將血液、營養和氧氣輸送到主要器官和整個身體，讓各樣功能和活動，能夠正常運作，暢順無阻。很自然的，我們也會關心自己的健康，愛惜和保護心臟。

心血管疾病，即是循環系統的疾病。這統稱包含許多種疾病，而最常見的是冠心病(因供應血液給心臟的冠狀動脈受損而引致的心臟病)和腦中風。一般來說，病變的產生是由於脂肪積聚，血管內壁形成一層沉積物，使血管硬化、收窄、阻塞和功能受損。這導致身體主要器官缺血和缺氧，造成心臟病、高血壓、腦中風、眼底病變、腎病等。2012年全港有六千多人死於心臟病，三千多人因腦血管病去世。相信我們不會忽略心血管疾病的重要性。



高風險因素



心臟病發作或中風發生時，都屬於急症，但它們也是慢性疾病，因為當患者發現病徵時，心臟或血管的病變可能已醞釀了一段長時間而沒有出現徵狀。其實一些高風險因素，影響人患上心血管疾病的機會，這些因素包括年齡、性別、家族遺傳、吸煙、飲酒過多、高血壓、高脂肪及高膽固醇、糖尿病等。

年齡漸長，心血管的功能逐漸下降；男性到了45歲，女士到了55歲，患心臟病的風險逐漸增加；家族病歷史上有冠心病、腦中風、高膽固醇和高血壓，較大機會患上心血管病。值得注意的是，行為及生活方式也可增加患病的風險，長遠來說，可以帶來嚴重影響。相反，行為及生活方式的改善很可能為心臟健康帶來好的轉變。

預防的重要

世界衛生組織的報告指出，八成的冠心病和腦中風，是與不健康飲食習慣、缺少體能活動，吸煙和不健康飲酒有關。最近新興為人所認識的代謝綜合症，就是指幾種高風險因素的混合，例如肥胖、高血壓、高膽固醇、高血糖等；造成生理上的新陳代謝過程出了問題。而患有代謝綜合症的人患上冠心病、腦中風及糖尿病的風險遠比沒有代謝綜合症的人為高。

心血管疾病並非只是「年紀大」、「老人家」的問題。一些高風險因素在兒童及青少年階段已經開始，如飲食習慣、運動、吸煙等。因為在他們年少的時期已養成一種高風險的生活方式，而這方式亦可能延續至成年人，甚至是年老階段。若幾個風險因素結合，影響也就更大。因此孩童時期是預防心血管病及其影響的重要時機。孩童自小養成健康的生活方式，能幫助他們長大後減低患上心血管病的風險。



健康專題

關心護心，預防心血管病

預防心血管病



一、 健康飲食

足夠而適量，均衡又營養豐富的飲食，對成長中的兒童十分重要。足夠的穀物類和蔬菜水果，加上適量的魚、肉、蛋、豆、奶類等，能提供能量、營養、維生素和礦物質，使身體成長及保持健康。可是過量或者不均衡的飲食，如高糖分、高鹽分和高脂肪的飲食都是不健康的，會加速血管硬化，脂肪積聚和血壓升高。合適地調節進食的分量和食物的選擇，有助減低患心血管病的風險。



二、 不吸煙或戒煙

吸煙刺激心跳加快、使心臟含氧量下降，也直接加速血管硬化，因此吸煙者患心臟病的機會較高。研究顯示，一手煙和二手煙同樣可導致動脈硬化及阻塞，增加冠心病的風險。因此抗拒第一口煙是最佳預防心血管病的方法。另外，戒煙一年後，患上冠心病的機會比吸煙者低一半。戒煙十五年後，患上冠心病機會率等同非吸煙者。毋庸置疑，愈早戒煙愈好。



三、 恒常適量運動

運動的益處許多，包括增強心肺健康，舒緩高血壓、幫助血糖保持平穩、減低血液中的膽固醇。這些益處加起來能幫助控制體重，減低冠心病、高血壓、腦中風、糖尿病的發生率。世界衛生組織建議5歲至17歲兒童，每天最少進行60分鐘中等至劇烈程度的運動(例如游泳、跑步、球類運動等)；成年人每星期進行150 分鐘中等程度的運動，或75分鐘劇烈程度的運動。即使是日常缺乏運動，亦可從少量開始，設定目標及有計劃地進行。建立持之以恆的運動習慣，有助促進心血管健康。



健康專題：

關心護心，預防心血管病



四、預防肥胖或控制體重

肥胖是高血壓、糖尿病及高膽固醇的成因之一。一些心血管疾病的前期病變，如糖尿病、高血壓、高血脂，以及代謝綜合症，可能已經在超重或肥胖的兒童和青少年裏發生。有研究指出，若沒有阻止兒童和青少年時期的高風險因素，會引致心血管疾病提早出現。研究顯示肥胖的青少年很大機會長大後依然肥胖，而肥胖人士有可能同時有較高的血脂和膽固醇，於是較大機會患上心血管疾病。所以兒童從小養成健康的飲食習慣，恆常進行適量運動都是預防肥胖和心血管病的秘訣。



五、防止高血壓

兒童和青少年患有高血壓並不常見。除了一些高血壓個案是由於藥物、身體病患(如心臟血管、腎臟、內分泌系統等的問題)引起，亦有些高血壓情況是成因不明。而家族遺傳、肥胖、高鹽飲食有可能是一些高風險因素。研究顯示血壓度數偏高的兒童，長大後較大機會患上高血壓。血壓高會加速血管硬化，引致冠心病的發病率提高。通過健康飲食，恆常運動和舒緩過高壓力來預防高血壓，也是預防心血管病的方法。

六、恰當處理壓力

生活上的壓力有可能增加患上心臟病的風險。因為壓力過大會引致血壓升高及心跳加速，而且人們亦可能採取不健康的方法來應付壓力，例如過量進食、吸煙、飲酒、過度勞累等。若能以積極態度面對，加上健康生活、適量運動、足夠休息，有助恰當處理壓力，亦有利預防心血管疾病。

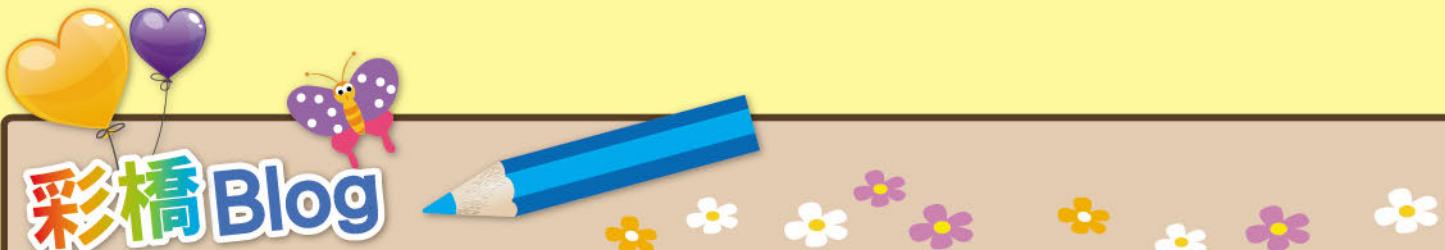
健康專題： 關心護心，預防心血管病

結語

不論是哪一個年齡群組，健康的生活方式總是我們的長遠健康策略。保持標準的體重，健康飲食習慣和恆常適量運動，對保護心臟尤其重要。兒童與青少年也應從小學習養成健康的生活習慣，留意自己的健康情況，及早處理心血管病的高風險因素，愛惜和保護心臟。

參考資料

- 美國心臟協會 (2014) 摷取自
http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/MyHeart-andStrokeNews/Coronary-Artery-Disease---Coronary-Heart-Disease_UCM_436416_Article.jsp
- 世界衛生組織 (2013) 摷取自
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>
- 美國國家心肺血液病研究所 (2014) 摷取自
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/cad/atrisk.html>
- 衛生署衛生防護中心 (2012) 摷取自
http://www.chp.gov.hk/en/health_topics/9/25.html
- 衛生署控煙辦公室 (2012) 摷取自
<http://www.tco.gov.hk/cindex.html>
- 衛生署學生健康服務 (2014) 摷取自
http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health.html



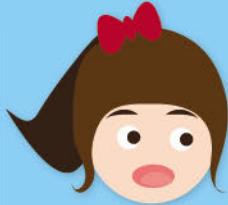
彩橋Blog

我對心臟血管健康的認識是：

- ★ 保持心臟及血管健康是要多做運動。
- ★ 不吸煙、不飲酒、不吸食危害精神毒品。
- ★ 少吃煎炸、垃圾食物，但要多吃蔬果。
- ★ 在不開心和大壓力的時候，找朋友或家人幫助，妥善處理問題。
- ★ 減少進食高脂、高鹽、高糖的食品。
- ★ 每天都做帶氧運動，增強心臟和血管的健康。
- ★ 早睡早起，作息定時，健康飲食及恆常運動都是保持心臟和血管健康的重要因素。
- ★ 不要超重。



彩橋 Chat



倩婷

爺爺因心臟病病發，現正留院觀察。



樂欣

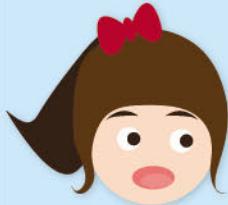


倩婷

我的伯父和叔父也曾患上心臟病，幸好及時治療。他們痊癒後注意飲食、戒煙及每天多運動，現在體重控制理想，身體也健康起來了。



樂欣



倩婷

大家都要記住啊！

健康小先鋒

小先鋒看見小健在等候量度血壓，便問小健.....

小健，
你為何這麼慌張？

量度血壓喎！當然驚啦！
我又沒有高血壓，點解要量度呢？

不用緊張，放鬆些！

量度血壓是一個檢查，可提供數據了解心臟血管的情況。如血壓長期處於高水平，便有機會患上高血壓。

如果經醫生診斷患上高血壓，便要作進一步檢查及跟進。有需要時，要服食藥物控制血壓。

如患上高血壓，
怎麼辦呢？

如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與健康通訊站聯絡。

電郵地址: shsbridge@dh.gov.hk