

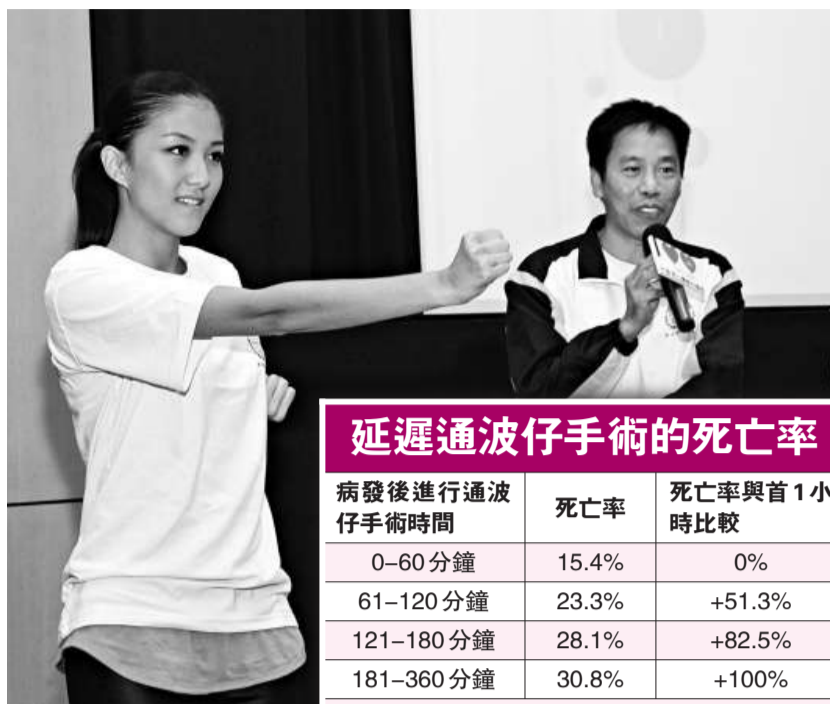
心臟病發咳數聲可保命

一小時內急救存活率可倍升



▲醫生高德謙表示，心臟病發首一小時內，若未能有適切治療，死亡率增加一倍

▶香港心臟專科學院呼籲市民多做運動，減少患心臟病的風險



延遲通波仔手術的死亡率

病發後進行通波仔手術時間	死亡率	死亡率與首1小時比較
0-60分鐘	15.4%	0%
61-120分鐘	23.3%	+51.3%
121-180分鐘	28.1%	+82.5%
181-360分鐘	30.8%	+100%

資料來源：美國醫學雜誌

【本報訊】記者曾愷欣報導：本港心臟猝死個案急升，八成由急性心臟病引起，當中更不乏年輕力壯的「打工仔」，可能與病發時手忙腳亂，不懂得處理導致失救有關。香港心臟專科學院昨日推出「保命五大招」，包括用力連咳數聲，希望病人在病發「黃金一小時」內進行急救，將存活率可提升一倍。

急性心臟病引發的死亡個案中，三分之一是突然猝死。香港心臟專科學院前院長高德謙說，心臟病發後需迅速接受適當治療，但病人本身對疾病認知不足，「曾有病人竟然先致電保險經紀，浪費足足兩小時才入院，以為問題不大」，或誤以為是胃痛、疲倦或其他問題，甚至以為「啱一啱」會好轉，令不少急性心臟病患者錯過最佳的治療時間。

最新的美國醫學雜誌《Journal of American Medical Association》的丹麥研究指出，心臟病患者病發後一小時是黃金治療時間。研究稱，在〇二年至〇八年間，六千二百位急性心肌梗塞病人治療，送院後十二小時內進行「通波仔」手術，發現病人若

在病發後首一個小時進行通波仔手術，死亡率僅一成五，若延至三至六個小時才施手術，死亡率較首一個小時增加一倍。

學院教五大招保命

香港心臟專科學院適逢「世界心臟日」十周年，昨日推出「保命五大招」，希望病人在「黃金一小時」內得到適當治療。高德謙說，患急性心臟病人意識低，若胸口持續疼痛十五分鐘或以上，並出現氣促、全身乏力及冒汗等情況，需要：一、第一時間入院。二、或向相熟心臟科醫生請求提供急救指示。三、病人應保持鎮靜。四、若有三酸甘油(TNG)，即時放一粒於舌下；或有亞士匹靈，亦可即服一粒。五、若感到暈眩，可連續用力咳嗽數聲，刺激心臟恢復血液循環功能。

此外，本港愈來愈多「無飯家庭」，不少上班族都是外出用膳，香港心臟專科學院候任院長王國耀說，落單時應主動提出少油少鹽，盡量選擇低糖飲料等，避免每日吸收過多的油、鹽及糖，減低患上心臟病的機會。

11%成年港人過度疑病

患焦慮抑鬱症機率比常人高逾兩倍

身體健康不可忽視，但如果本身無病無痛，卻經常懷疑自己患上重病，可能是出現「過度疑病行為」。中大調查發現，11%成年港人有此問題，整日擔心身體健康，甚至不相信醫生專業判斷。研究發現，如果出現過度疑病行為，患上嚴重焦慮症或抑鬱症等情緒病的風險，較正常人高出逾兩倍，給日常生活帶來巨大困擾。

本報記者 張雲洲

中大香港健康情緒中心在去年九月訪問約三千人，發現近一成的成年人有過度疑病行為，四十五至五十四歲的人比率最高。這些人整天擔心自己患癌症、中風或心臟病等，很怕接觸有關這類病的資訊，在媒體看到有關資訊時，又會擔心自己也患上；甚至有醫生解釋指其沒有患病，也不放心，仍不停看其他醫生，做同類的身體檢查。

常擔心中風患心臟病

五十多歲的Hydee，十多年前開始，整天擔心自己患病，後來她以為患上皮膚病，平日不停摸皮膚「自測」，甚至連家人和朋友也不放過，要觸摸他們的皮膚，試圖比較「病情」。高峰期時她一個月要看十次醫生，照超聲波、磁力共振和心電圖，但找不到有什麼病，她不相信診斷，不斷轉求其他醫生。

本身患有情緒病的Sandy，兩年前開始陸續有家人朋友患上鼻咽癌等絕症，令她也擔心自己，每月頭痛五六次，她以為是癌症先兆，稍感不適就請假看醫生，情緒一直十分低落。

不停看醫生但又不相信

中大香港健康情緒中心主任李誠說，有過度疑病行為的人，並不是假裝身體不舒服。研究發現，他們普遍伴隨不同身體不適症狀，最常見的是難以入睡或早醒、手腳關節痛、疲勞或缺乏動力。另外，這些人患上嚴重程度的經常焦慮症及抑鬱症等情緒病的風險



▲李誠(左二)表示，出現過度疑病行為的人，不但日常生活受困，亦影響家庭生活和社交，更較常人高出逾兩倍。

過度疑病行為自我檢測

- 1 你有沒有覺得自己身體可能出現一些嚴重問題？
 - 2 你有沒有擔心自己的健康？
 - 3 當醫生說你的健康沒必要擔心時，你有沒有感覺難相信？
 - 4 你有沒有經常擔心自己可能有嚴重的疾病？
 - 5 你有沒有被不同部位的痛楚所困擾？
 - 6 當你在電視、報章或你認識的人聽到某種疾病，你有沒有擔心自己可能患上這個疾病？
 - 7 你有沒有被幾種身體不舒服所困擾？
- **回答「是」1分，「否」0分
*0-4分屬沒有過度疑病行為，5-7分屬有過度疑病行為
資料來自中大香港健康情緒中心

生活造成困擾影響社交

李誠表示，出現過度疑病行為的人，通常過去曾有過不愉快的生病或入院經歷，或者近期有親人朋友患上絕症。過度懷疑不但給他們的日常生活造成困擾，亦影響家庭生活和社交。市民關心身體健康是必然，但許多人並不知道，過多的擔心可以導致增加患上情緒病的風險，過於頻密的求醫，亦不能解除他們的憂慮。他說，如果經過詳細檢查仍未發現疾病，但仍經常無故懷疑患上重病，應考慮向情緒健康專業人士求助。



▲呂曉東(左)說，在治療專區內，醫護人員集中處理同類型的患者，溝通較以往好

將軍澳醫院設專區醫中風 提供「一條龍」服務 減再入院率

【本報訊】記者曾愷欣報導：本港每年有超過兩萬宗中風入院個案，惟不足五成患者曾接受急性中風治療，大部分散落在內科病房，錯過黃金治療時間。將軍澳醫院在內科病房增設全港首個中風治療專區，提供「一條龍」治療及復康服務，患者再入院率減至不足五成，出院後直接回家率升至五成。

本港近年中風患者數目飆升，每年有二萬六千宗中風入院個案，近四成七患者曾接受急性中風治療，僅三成急性中風患者直接接受急性中風治療。將軍澳醫院內科副顧問醫生呂曉東說，急性中風患者入院時病徵不明顯，或醫院床位緊張，令患者未能即時接受有系統的急性中風治療，多先在內科病房留醫，在住院期間病發，錯過黃金治療時間。他指出，若患者可即時接受急性中風治療，死亡率可以大減一成七。

去年，將軍澳醫院在內科病房增設全港首個中風治療專區，由腦內科、中風科護士和物理治療師等，提供「一條龍」治療及復康服務。院方根據治療專區成立前後半年作比較，追查一百八十七位急性中風治療區患者的情況，發現患者再入院率由原本的百分之五點二，跌至百分之四點八；另出院後直接回家率亦由四成五升至五成；出院時的活動能力則由四成九，提升至五成六。

呂曉東說，在治療專區內，醫護人員集中處理同類型的患者，溝通較以往好，「物理治療師來到病房前，已大致掌握病人情況，知道要做什么治療，類似流水作業式工作」；另可減少不必要的轉介程序。在治療專區內，亦增設輕便的復康治療儀器，方便患者隨時進行特定的訓練，如四肢伸展。他表示，六成患者有不同程度的理遺問題，安排半邊偏癱患者進行「特訓」，包括如何使用尿壺。

中風患者出院後首一個月為復發高峰期，將軍澳醫院還增設綜合中風診所及輕度中風護士診所，跟進患者出院後情況。呂曉東說，以往覆診輪候時間以月計算，現時患者出院後三個月內，會安排他們到綜合中風診所及輕度中風護士診所覆診，這個快期覆診安排，令醫護人員及早發現異常情況，減少他們再入院的風險。



▶綠領行動總幹事何漢威(右)指，Bokashi技術成熟，已被新西蘭等多國使用

團體引進新技術處理廚餘

【本報訊】綠領行動引進新西蘭技術Bokashi處理家居廚餘，廚餘混合Bokashi後會發酵，直接倒入泥土中，四周後可分解成肥料。新技術可減少處理廚餘時的臭味，分解的時間亦由三至四個月縮短至一個月，不過大骨頭、油及奶類仍不能分解。

這項技術使用簡單，只需配備一個密封廚餘桶和Bokashi細菌即可進行，四星期就能將廚餘分解成肥料，比傳統廚餘堆肥時間快一半，也不消耗能源，適合家居使用，更加環保。

綠領行動總幹事何漢威說，Bokashi技術成熟，已被新西蘭、澳洲等多國使用，本港每日運往堆填區的廚餘有三千二百公噸，當中七成來自家居，他批評政府對處理廚餘的措施不足，希望苑苑回收廚餘可獲資助，讓市民在家居回收廚餘。

癡呆症正名賽收千三作品

「返老還童症」「忘憂症」反映病徵

【本報訊】記者王欣報導：癡呆症的名字容易令人感到抗拒與厭惡；更嚴重者，初期患者怕被歧視而不願就醫，結果延誤病情。賽馬會智智園舉辦癡呆症正名比賽，有人將名字改成「返老還童症」、「忘憂症」，向社會證明癡呆症並不可怕。

智智園訓練及推廣經理許若珊說，比賽收到逾一千三百個作品，有些名字如「返老還童症」、「忘憂症」、「享時症」、「慈愛症」、「懷菊病」、「熱帶魚症」等，從不同角度和視野，正面表達癡呆症早期病徵。評判評選作品時，從貼切反應病徵、帶出正面訊息、實用性和創新意義四大條件，選出三十六個名字，最後得出三組冠軍。

賽馬會智智園總監郭志銳表示，帕金森氏病、癡呆症是老人常見疾病，他們通常不抗拒帕金森氏病這名字，但對癡呆症卻極為抗拒。實際上，帕金森氏症和癡呆症的病人，均無法恢復正常，只能及時診治控制病情。

郭志銳說，癡呆症分為早期、中期及後期。早期病徵是短暫性失憶，例如記不住回家的路、找不到鑰匙等，但可自理日常生活，並非癡呆症，完全依賴別人。但很多患病長者或家人因抗拒癡呆症的名字，拒絕就醫

，導致病情退化，加速進入後期，病情不可逆轉。智智園於四至十月舉辦癡呆症正名比賽，希望集思廣益，為癡呆症尤其針對早期患者，找到一個更貼切的名字。郭志銳說，癡呆症這名字較適用於後期患者，因為患者的自理能力、智力、認知力甚至如廁進食等，衰退至如嬰兒階段一般。

此次比賽結果將於下月三十日公布。智智園將就獲選的名字，與醫院管理局和業界開會商討，是否將新名字公布於世，代替癡呆症，從而增加社會對癡呆症的了解，減少歧視，提醒家人盡早帶長者檢查確診。

天氣

最高 32°C
最低 24°C
多雲

	預測	最低	最高		預測	最低	最高
澳門	驟雨	24	31	馬尼拉	雷暴	26	32
廣州	驟雨	25	31	曼谷	雷暴	25	33
北京	天晴	20	32	新加坡	雷暴	25	33
天津	天晴	21	32	悉尼	有雨	14	20
濟南	天晴	20	31	墨爾本	有雨	10	17
南京	多雲	22	29	洛杉磯	多雲	16	26
上海	有雨	24	28	三藩市	多雲	14	24
杭州	驟雨	24	29	紐約	驟雨	14	21
福州	天晴	26	35	溫哥華	有雨	12	14
海口	雷暴	23	32	多倫多	驟雨	15	22
台北	驟雨	26	35	倫敦	明朗	14	21
首爾	多雲	20	27	巴黎	薄霧	12	21
東京	多雲	26	34	法蘭克福	多雲	13	19

中國西部主要城市天氣預測

	預測	最低	最高		預測	最低	最高
重慶	多雲	23	32	蘭州	天晴	16	30
成都	多雲	20	29	西寧	天晴	7	27
西安	多雲	20	30	烏魯木齊	有雨	10	19
昆明	驟雨	16	24	銀川	天晴	14	28
拉薩	多雲	10	22	呼和浩特	天晴	14	28
貴陽	驟雨	18	23	南寧	有雨	25	31