

寒冬護心 保暖為重

心臟健康

近日溫度驟降，打鼓嶺1月13日曾錄得破紀錄的零下0.9℃。寒冷天氣容易誘發心血管疾病，因此，對於本身已患有該類疾病的群體，需要多加注意。今期「健康人生」由心臟科專科董光達醫生向讀者講解如何在寒冬中做好護心措施。

大公報記者 湯艾加



▲心臟科專科董光達醫生。

冠心病常見病徵

- 壓迫性的心絞痛（常在劇烈運動後產生，痛楚可擴散至手臂、肩膀、頸部和下顎，休息後會有好轉）。
- 心臟病發時，心絞痛的程度會加劇，時間也會延長。
- 心律紊亂、暈眩、出汗、噁心和四肢無力
- 心臟衰竭的病人會氣促和雙腳水腫。

▲心絞痛是冠心病常見病徵之一。

在各類心臟病引致死亡的個案當中，冠狀動脈心臟病（冠心病）是主因。這種心臟病的成因是膽固醇層在冠狀動脈內壁積聚，令動脈管腔收窄，以至心肌的血液供應減少，導致患者運動時出現心絞痛。

董醫生說：「冠心病的高危因素有很多，其中不少都可以避免或控制，包括高血壓、高血脂、吸煙、糖尿病、肥胖、缺乏體能活動和長期受到壓力。家族成員曾患有心臟病，也會增加患病風險。」

警惕高血壓引致冠心病

其中，高血壓是導致冠心病最重要的危險因素之一。以香港為例，三至四成的冠心病病人患有高血壓。一般來說，高血壓會引致增加脂肪沉聚在動脈壁上的風險，形成動脈硬化，其次，高血壓會直接損害動脈的內膜，凝結成血塊，增加阻塞的機會。

天氣變冷會令血流變慢，影響了冠狀動脈的血液供應，血液黏稠度也會增高，容易形成血栓。再者，寒冷會誘發冠狀動脈收縮或痙攣，導致心肌缺血、缺血，從而誘發心絞痛、心肌梗死等冠心病。所以，冠心病患者在冬季需要做足保暖措施。

另外，寒冷會使人體耗氧量增加，為了維持正常的體溫，血管會收縮，血壓升高，心率加快，增加心臟的負擔。董醫生提醒：「冬季的心臟保養，需要從日常細節注意。」

寒冷天氣對冠心病患者的影響非常明顯，常有病患在寒冷天時表示身體不適。在寒流和冷空氣侵襲、氣溫



▲穿襪可保暖。



▲冬日出門，要穿上足夠的禦寒衣物。

驟變時，要多穿衣物防止受凍，尤其是足部的保暖，更需要注意。冬季室內外溫差大，患者最好減少室外活動，如需外出，應穿着足夠的衣物，手套和圍巾有一定的保暖功能，是冬季好用的保暖小物件。

穿衣輕便 免增心臟負擔

此外，冠心病患者穿衣服時也要注意着裝輕便，過重的衣服或鞋子會增加患者的心臟負擔。若遇上冬季難得天氣晴明溫暖之日，他們適宜進行簡單的戶外活動，適當舒展筋骨，這樣既能提高免疫力，也能降低對寒冷的敏感性。

凡事預防勝於治療。董醫生告誡，要預防冠心病，絕對不要吸煙，日常飲食上，應保持均衡飲食，減少進食高膽固醇和高脂肪（尤其是飽和脂肪及反式脂肪）的食物，不吃或少吃甜食，多吃清淡的食物，保證營養均衡。經常做體能活動、保持適當的體重和腰圍，管理情緒壓力也有幫助。沒有飲酒習慣的人士，不應以飲酒可改善心臟健康而開始飲酒。常飲酒人士應避免飲酒。

他續說，人們若患有高血壓或糖尿病等病症，應接受適當治療。尤其是本身已患有高血壓，現時有很多有效和安全的藥物可以醫治高血壓，但通常藥物要長期服用，而分量的增減應由醫生來決定，絕不能憑廣告或朋友的介紹盲目服用成藥。



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

保暖小貼士

- 1 留意天氣預報，因應需要加穿禦寒衣物，包括帽、頸巾、手套及襪。
- 2 進食足夠的食物，攝取充足的熱量。
- 3 經常做適量運動，以增加血液循環及產生熱能。
- 4 逗留溫暖的環境內，避免長時間暴露於戶外。
- 5 使用保暖電器時要注意安全，室內亦應保持空氣流通。
- 6 避免飲用含酒精的飲品。
- 7 如感到不適，應盡早求醫。

逾七成新冠康復者有後遺症

研究發現

中國的科 研人員 追蹤1733 名湖北武 漢的新冠 肺炎康復 者，評估新 冠肺炎對 患者的長 期影響， 發現76% 的康復者 在發病六 個月後仍 有至少一 種持續症 狀，疲勞、 肌肉無力 是最常見 的，而睡眠 障礙、焦 慮和抑鬱 也頻繁出 現。

該研究已由醫學期刊《刺針》（The Lancet）於1月9日在線發表。

研究發現，在隨訪時76%的康復者報告仍有至少一個症狀，63%的康復者報告出現疲勞或肌肉無力，26%的康復者存在睡眠障礙，23%

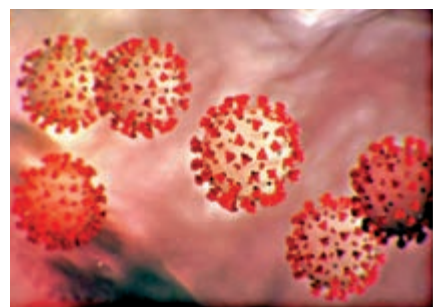
的康復者報告出現焦慮或抑鬱。

研究人員在為康復者進行肺功能檢查時發現，住院時病情越重的康復者中，出現肺功能下降的情況更常見。在住院期間接受機械通氣治療的患者、接受氧療患者及未接受氧療患者群體，出現肺彌散功能障礙比例分別為56%、29%和22%。

研究還發現部分康復者在出院後出現腎臟問題。除了肺臟，新冠肺炎還會影響包括腎臟在內的其他器官。實驗室檢查發現，住院時腎功能正常的康復者中，有13%在隨訪時出現腎功能異常。

該研究由中國武漢市金銀潭醫院、中日友好醫院呼吸中心、國家呼吸醫學中心和中國醫學科學院病原生物學研究所的研究團隊聯合完成。研究追蹤武漢市金銀潭醫院2020年1月7日至5月29日期間出院的共1733名新冠肺炎康復者，通過集中隨訪評估其症狀和健康相關的生活質素。

（香港中通社）



▲新冠病毒。

大寒：吃糯米飯驅寒

臘味糯米飯。



節氣養生

古語有云：「小寒大寒無風自寒」，本月20日正逢大寒節氣。部分地區民間有小寒、大寒早上吃糯米飯驅寒的傳統習俗，因糯米食用後令全身感覺溫暖，利於驅寒。

中醫理論糯米有補中益氣之功效，在寒冷的季節吃糯米飯更為適宜。再者，糯米飯寓意溫暖，從年頭到年尾「暖笠笠」，更有吉祥之意。

糯米味甘，性溫，具有禦寒滋補的功效。人們可以蒸煮糯米飯，尤其

廣東地區的臘味糯米飯，令人垂涎三尺。在江浙一帶，人們會將糯米、大米、赤小豆、薏米、蓮子、枸杞子、桂圓肉、紅棗等一起用旺火蒸熟，然後加點白糖，做成八寶飯，味道甜美，是冬日的待客佳品，特別適合身體虛弱、倦怠乏力等氣血兩虛的人群食用。

不過，糯米較難消化，腸胃疲弱和消化功能不足的人群，如長者、幼童以及患有胃腸類疾病的人，應控制食用分量，減少腸胃消化的壓力。

大公報記者湯艾加整理

高血糖可致血管病變

防病資訊

由肥胖引起的二型糖尿病，已經成為常見的慢性疾病。肥胖會引起胰島素抵抗，令身體對胰島素逐漸喪失反應，滯留血液中的糖分不能進入細胞內部，結果推高血糖，慢慢形成糖尿病。

高血糖會引起急性血糖中毒，除此之外，糖尿病還會誘發各種併發症，如獨特的小血管疾病，包括視網膜病變致盲、腎小球病變、腎衰竭和腳部末端動脈閉塞引致截肢。高血糖亦會影響大血管和心臟組織，引發心臟病。一般人多只留意冠狀動脈心臟病（冠心病），卻忽視了心臟衰竭的問題。冠心病是冠狀動脈阻塞，誘發心絞痛和心肌梗塞，嚴重者需要進行俗稱「通波仔」的手術。

心臟衰竭是心臟肌肉病變，心臟泵血功能減弱，不能供應血液至身體各部，致細胞缺乏氧氣補給，嚴重危害健康。心臟衰竭病變過程緩慢，起初患者



起高血糖急劇上升，應定期測量血糖值。

在上樓梯時或感到氣促，後期坐臥都會氣促，連行動都感困難。身體方面，患者初時腳部微腫，後期則全身發脹，皮膚發紫，甚至有性命危險。然而，很多糖尿病患者並不察覺心臟衰竭是糖尿病的併發症，當病情到達晚期時，要救治倍感困難。

二型糖尿病療法近年起了革命，SGLT2抑制劑可將血液內多餘的糖分從小便排出，使血糖下降，促使體內脂肪氧化燃燒，有望令體重減輕，血壓隨體重減輕而下降。另外，控糖不但可防止小血管病變，新藥研究方向更轉向逆轉腎衰竭，或保護心臟功能，使心臟重拾活力。

大公報記者陳惠芳整理

中醫辨證治糖尿／心臟病

杏林細語

糖尿病會影響心臟健康，因血糖過高會破壞心臟的血管與神經，病人罹患心臟病的幾率就大幅升高。

註冊中醫藍永豪博士表示，現代糖尿病人多以肥胖為特徵。此病中醫稱為糖絡病，分為脾瘕（肥胖型）和消瘕（消瘦型）兩大類型：脾瘕以中滿內熱為核心病機，包括大部分的二型糖尿病；消瘕多以臟腑柔弱、情志佛鬱或衝鬱熱為始動因素，以氣分熱盛為核心病機。糖尿病分為鬱（多見於糖尿病前期）、熱（早期）、虛（中期）、損（晚期）四個演變分期。

他指出，心臟病相當於中醫學提及的胸痹、心痛，是一種因氣機不暢、情志失調、飲食不節、寒邪內侵、陽氣不足等誘發心脈失養阻滯，出現胸部悶痛的疾病。其典型症狀包



▲現代糖尿病人多以肥胖為特徵。

括心悸、乏力、胸悶、氣短，胸痛放射至後背。

治療糖尿或心臟病，中醫學均以陰陽五行及臟腑氣血為考慮。藍醫師說：「通過望、聞、問、切，四診合參的方法，以辨證論治為原則，使用中藥、針灸、推拿、按摩、拔罐、食療等多種方法，務要使心臟病或糖尿病患者達到陰陽調和，促進康復。對輕微的糖尿病，中醫學透過辨證論治使用針刺、艾灸、中藥，並配合情緒調節、飲食調理、適當運動等，控制

患者血糖，緩解症狀，預防糖尿病血管病變及併發症的出現。」

他又言，胸痹、心痛的病位在心，與肝、脾、腎關係密切，「心脈痹阻」是發病關鍵：「胸痹、心痛多屬本虛標實、虛實夾雜，發作期以標實為主，緩解期以本虛為主。治療原則方面，根據『急則治其標』，急性期着重『通』，即透過『豁痰祛瘀，疏肝理氣以治標』：如屬寒凝心脈，需祛寒活血；氣滯心胸，需行氣和血；痰濁閉阻，需豁痰開竅；瘀血痹阻，需化瘀通脈。」

至於緩解胸痹、心痛，藍醫師指，着重的是「標本兼顧」，即以「豁痰祛瘀、疏肝健脾、補氣養心、益陰扶陽」為法；如屬心氣不足，需補養心氣；心陰虧損，需滋陰養血；心陽不振，需溫陽益氣。總之，要按照患者體質及病情進行針灸治療。

大公報記者 陳惠芳