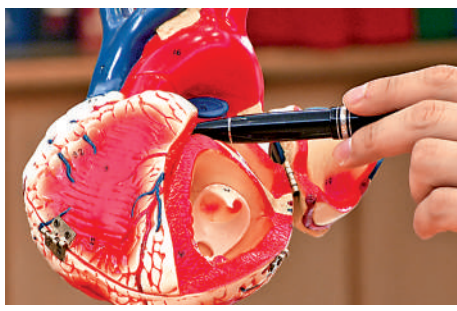


# 若確診風險較一般人高 心臟病患者疫下護心貼士



▲研究顯示，新冠病毒或會對心臟健康造成影響。

## 醫者之言

雖然第五波新冠肺炎疫情已回落，但每天仍有上千宗新症，市民於防疫上仍需保持警惕，尤其是心臟病患者。據衛生防護中心引述外國研究指出，心臟病患者一旦感染新冠肺炎，其重症風險比一般人高3.5倍，人住深切治療部風險高1.5倍，死亡風險更高3.8倍，因此，心臟病患者應盡早接種疫苗保護自己。另外，新冠病毒對心臟健康亦有影響，心臟病患者無論有無染疫，都應該謹記護心方程式，時刻關注心臟健康。

心臟科顧問醫生盧家業



▲心臟科顧問醫生盧家業。

## 心臟健康要訣

- 1 放鬆心情
- 2 不要吸煙
- 3 恆常運動



- 4 定期體檢
- 5 以高纖食物為主

- 6 烹調宜少鹽少糖少油



▲接種疫苗可降低感染新冠肺炎的風險。

## Q&A

問：心臟病人可否接種疫苗？

答：其實，除了小部分病人對疫苗曾出現過敏反應，絕大多數人士都適合接種新冠疫苗，原則是患者病情穩定。至於接種科興還是復必泰，則視乎個人取向。

問：心臟病發／術後可否接種疫苗？

答：心臟不穩定情況，包括近期曾出現心絞痛等症狀，以及心臟功能衰退、血壓很高等等，這類病人接種疫苗前必須諮詢醫生。如已接受心臟手術的病人，一個月後情況穩定，也可接種疫苗。

問：心臟病藥物會否增加針口出血風險？

答：部分病人因正在服用抗血小板或抗凝血藥物，擔心接種疫苗針口會有出血風險，可加長時間按壓針口至少五至十分鐘即可。

問：疫苗會否引致心肌發炎？

答：疫苗引致心臟病發的機會，非常罕見。根據美國疾病及預防中心指，mRNA疫苗有機會引發心肌炎或心包膜炎，但情況非常罕見，多數發生於男性青少年和年輕成人身上，並且於他們接種第二劑疫苗後一周內出現，但大部分個案情況輕微。疫苗副作用遠低於心臟病人染疫後轉重症及死亡風險，心臟病人仍然值得注射疫苗。

衛生防護中心指出，外國研究顯示新冠病毒可直接入侵心臟導致心肌發炎，或間接透過多種途徑影響心臟，例如觸發全身炎症反應，進而引起冠狀血管阻塞，導致心臟病和相關併發症，包括心肌炎、心律失常、心肌梗塞和心臟衰竭等。

## 建議接種疫苗

部分心臟病人感染新冠病毒後驗血，結果發現其心肌酵素（Troponin）偏高，表示病人的心臟肌肉細胞出現受損情況。如情況嚴重，可誘發本身的心臟問題，例如心肌梗塞、心衰竭等，這些併發症都足以致命。建議心臟病患者接

種新冠疫苗，減低感染新冠病毒後引發的重症或死亡風險。

心臟病患者感染新冠病毒康復後，一般其心臟功能都可回復正常。不過，如患者於感染時或感染後出現不尋常的症狀，例如心絞痛、心悸、心跳加速、氣促、呼吸困難等，便應該立即看醫生了解自身情況。有心臟病患者染疫後擔心有後遺症，會問醫生是否需要接受心臟檢查。而心臟檢查有心電圖、運動心電圖、心臟超聲波、電腦掃描等等。每項檢查可從不同方向反映心臟健康，不能一概而論。醫生需視乎病人有沒有出現病徵、本身心臟問題等作出判斷。如有疑問，應該與醫生商討。

## 慎防藥物相沖

醫院管理局現已購入兩款針對新冠病毒的藥物，包括默沙東藥廠莫納皮拉韋（Molnupiravir）和輝瑞藥廠帕克斯洛維德（Paxlovid），用以治療新冠病人。如心臟病患者染疫後需要服用，必須告知醫生他現正服用的藥物清單。

心臟病患者一般都正在服用不同種類的降血壓、控制心跳、抗血小板、抗凝血藥物等等，可能與新冠口服藥，尤其是帕克斯洛維德有「相互作用」（即不能與某些藥物同時服用），醫生會因應病情和考慮病人長期服用的藥物，為病人選擇合適的新冠口服藥。

反覆的疫情不免令人緊張，但心臟病患者更要懂得放鬆心情，因為壓力大，不良的生活習慣例如吸煙，都有可能導致血管內的粥樣斑塊破裂，亦容易令血管內壁受損、結痂，血塊更容易積聚於心臟，引發急性血管阻塞。恆常的帶氧運動亦能強心，世界衛生組織建議人們每星期最少進行2.5小時的中等強度帶氧體能活動，這樣對心臟有莫大裨益。

此外，飲食上最重要「三低一高」，以高纖食物為主，烹調上盡量少鹽少糖少油。年紀大過40歲的男士或45歲以上的女士，更要注意三高（高血壓、高膽固醇、高血糖），定期接受身體檢查以評估心臟病風險。

## 現代科研涼茶：三冬茶

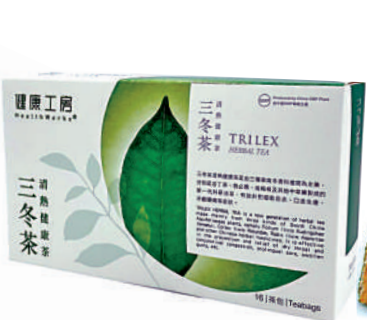
【大叻報訊】香港位處嶺南地區，地濕水溫，水質偏燥熱，身體易「聚火」，人們一向有飲用涼茶的習慣。涼茶是民間常用複方或單味草藥煎熬而成的飲料，品種甚多，其中香港獨有的涼茶「三冬茶」，可治療某些上呼吸道疾病。

三冬茶的科研項目為本港首個利用香港及華南本地植物研發的現代科研涼茶，由健康工房、香港中文大學及工業貿易署於1999年投資一千萬元以可持續發展的現代涼茶為項目研發而成，為香港首個「涼茶製劑」項目，成功獲發中成藥註冊，其中三冬茶沖泡茶已經推出。三冬茶由三味香港冬青科植物入藥，即救必應（鐵冬青）、崗梅根（梅葉冬青）、苦丁茶（大葉冬青），加上甘草及桔梗配製而成，當中的冬青植物成分有助預防上呼吸道受到感染及適合初起感冒人士。經科學研究安全有效，能清除熱

氣、分解毒素、增強體質、預防感冒。

香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所訪問教授梁頌名介紹三冬茶對急性喉炎與板藍根的對照臨床研究時表示：「香港中文大學聯同廣州中醫藥大學第一附屬醫院及廣州市中醫院於1998年8月至1999年9月做過一項名為『三冬茶』治療急性喉炎臨床療效觀察的研究。該試驗分板藍根沖劑組及三冬茶組，共治療觀察405例患者（門診病例）。結果顯示，三冬茶組351例中，總有效率為89.17%，且安全性好，板藍根沖劑組54例中，總有效率為75.92%。」

香港中文大學中醫藥研究所名譽顧問李甯漢教授指出，三冬茶的成分崗梅根是香港地道草藥，在感冒初起時，有喉痛咳嗽，呼吸系統不適者皆可用。由於藥性較為寒涼，身體虛弱者忌用。



▲三冬茶其中一種成分是中藥「救必應」。

## 長者為何抗拒請外傭

### 杏林細語

第五波新冠肺炎疫情下，長者染疫後死亡風險高，令社會再度關注獨居長者所面對的困境。然而，部分獨居長者對家人聘用外傭來照顧自己，甚為抗拒。

有一位70歲獨居公屋的伯伯，自疫情爆發，由活躍外出變成深居簡出，他的身體健康還可以，但視力突然嚴重衰退，兩年下來，其雙眼看到的，只是模糊一片。伯伯在現居所住了多年，對屋內環境非常熟悉，加上有朋友幫忙購買日常食品，還可以獨自生活。直至最近他不慎跌倒，朋友建議伯伯請外傭照顧，初時他覺得也好，後來拒絕了。原因是不習慣屋裏多了一個外人，其次是他靠積蓄過活，聘請傭人每月須支付幾千元薪酬，伯伯預計不足一年，就會用盡積蓄。

伯伯心想在家裏只要「步步為營」，簡單煮食，他仍有一定的自理能力。伯伯

跟朋友表示，省吃儉用，積蓄可以熬多兩年；又說自己年紀大，終有一天會離世，也沒法子，無謂請外傭加重自己負擔。朋友明白他的憂慮，即使朋友願意分擔請外傭的薪酬，伯伯認為始終長貧難顧，倒不如見步步行。朋友建議他找社工安排入住老人院，伯伯更加抗拒，尤其今次老人院爆發，令他留下陰影。

事實上，即使部分長者有能力或由子女負擔外傭工資，他們還是抗拒。有心理學家分析指出，獨居長者擔心家有傭人，感到自由或私人空間被侵犯，就會很抗拒，內心忐忑不安。故此，讓老者在聘請家傭前，宜先誠懇、開放及耐心地聆聽長者的想法，尤其需了解對方的疑慮；畢竟長者才是與傭人相處最長時間的人。讓長者聆聽時不要著眼於說服對方，用心了解長者的需要，才是重點。

心理學家提出，家人可先行解釋，不要迴避問題，讓長者明白最後請到的人，

未必會完全符合其心意。同時，安排長者參與和中介人一同溝通，包括外傭工作時間的安排，令長者知道在現實限制中，可以聘請到「最合適」的人，減輕長者「被迫」的感覺，也讓他們意識到聘請外傭是大家共同權衡利弊後的最好選擇。在溝通的過程中，雙方也可以釐清一些誤解，以及讓長者感到被尊重。家人和長者溝通時，需要在長者認知能力及心情良好時進行，所以，聘請外傭需預早計劃。

大叻報記者 陳惠芳



▲部分長者即使有需要，也不願意聘請外傭。

## 山楂茶消食健胃

### 藥食同源

春季時暖時寒，天氣乾燥與潮濕交替，就像心情多變的小姑娘。

春，萬物生。春主肝，人們容易出現腿抽筋、腹瀉、犯困等現象，這多是屬於「肝火旺盛脾虛」症狀。另外，容易咳嗽、咳嗽不止的人，也屬於肝氣犯肺的緣故。嘴苦、肩膀疼、偏頭痛、乳房和兩邊肋部疼痛，臀部和腿外側疼痛等，這些都是經氣排洩不利的表

現。

元代邱處機養生學著作《攝生消息論》中記載：「肝木味酸，木能勝土，土屬脾主甘。當春之時，食味宜減酸益甘以養脾氣。」

此時，可飲「山楂玫瑰花茶」以改善人體內分泌失調，消除疲勞，也有消食健胃、活血化淤等調節作用。山楂蘊含維生素C和胡蘿蔔素等物質，能增強機體的免疫力。

### 山楂玫瑰花茶

材料：乾山楂果、玫瑰花各10克左右。

做法：材料放入杯中，用85攝氏度的熱水沖泡約5分鐘，即可飲用。

備註：該茶飲具有收斂和活血的作用，孕婦避免飲用；對虛火旺盛者以及便秘者亦不適用。