

一位病人進行例行身體檢查時，被告知心血管有輕微阻塞。於是，病人接受進一步檢查，照心臟超聲波，才發現心臟也有肥大問題。高血壓是導致心臟肥大的最常見原因，堪稱隱形殺手。



盧家業

駐院心臟科顧問醫生
香港港安醫院



▲愛護心臟，飲食應該低鹽、低糖、低脂、高纖。

心臟肥大 症狀

●氣促、頭暈、心律異常、水腫

●手臂、胸、背、頸、下顎疼痛



▶大家可以利用磁石組件拼湊出代表自己的模樣。



◀葛根植物。

葛根：治病養生佳品

明醫手記 嚴麗明

夏秋時節，若在香港的快餐店吃便餐，我最喜歡點的一款老火湯是「葛根赤小豆豬腫湯」，好喝又有益。

葛根，是豆科植物野葛和甘葛藤的根莖，主要生長在中國的南方，在我國有兩千多年醫食兩用歷史，以良好的治病養生功效，享有「亞洲人參」之美譽。葛根，作為藥用首載於《神農本草經》，東漢醫聖張仲景的《傷寒雜病論》記載使用的「葛根湯」「桂枝加葛根湯」「葛根芩連湯」等著名經方，至今沿用不衰，功效甚佳。

葛根在中國周邊國家如日本、韓國、泰國、越南、馬來西亞等，皆有廣泛的醫食應用市場，尤其日本自唐代葛根傳入後就廣受青睞，不但成為皇室供品，並走進千家萬戶。葛粉成為和果子

原料，或加入梅粉柚子皮沖泡當保健茶喝，或做成葛絲、葛條、葛切、葛櫻等調製各種美味料理。張仲景的「葛根湯」是日本家庭長備及行銷最熱的漢方感冒藥，老少皆知。

葛根，性味甘辛涼，歸脾胃經，具有解肌退熱、生津止渴、升陽止瀉、通經活絡、透疹、止癆、解酒毒功效。廣泛用於治外感發熱、頭痛項背強（痛）、煩熱消渴、暑熱洩瀉、斑疹不透、高血壓、糖尿病、胸痹心痛、中風偏癱、更年期綜合症等病。

葛根在中國周邊國家如日本、韓國、泰國、越南、馬來西亞等，皆有廣泛的醫食應用市場，尤其日本自唐代葛根傳入後就廣受青睞，不但成為皇室供品，並走進千家萬戶。葛粉成為和果子



◀葛根藥用根莖。

肥臟心 大初期無病徵 高血壓隱患 不可不防

「心臟肥大與肥胖有關嗎？為什麼心臟會肥大？」這是很多病人的疑問。事實上，心臟肥大與身體肥胖沒有關係。

醫學上，心臟肥大一般指心肌變厚或心室擴大。為何如此？因為心臟就像一個泵，靠心肌一收一放將血液泵至全身。如果心臟出現問題，例如血壓高、血管收窄、心瓣出現異常等等，心臟便要花更大氣力泵血，久而久之，心肌會變得肥厚。另外一種情況是「擴張型心肌病變」（Dilated cardiomyopathy），即是左心室擴大。

心臟隱疾致心肌肥厚

心肌變厚或心室擴大，豈非更強壯？當然不是，這反映了心臟有隱疾，如不正視，心臟功能會愈來愈弱，甚至衰竭。初期的心臟肥大沒有什麼病徵，通常是病人照肺或超聲波時才會發現。當病人出現氣促、頭暈、心律異常、水腫；手臂、胸、背、頸、下顎疼痛，心臟肥大問題可能已存在一段時間了。

什麼隱疾會令心臟肥大？

高血壓：這是最常見的原因。血壓即是血流對血管或心臟造成的壓力，如長期高血壓，對心臟造成負擔，日積月累會引致心肌肥厚，因此高血壓是隱形殺手，大家宜定期量度血壓。

心肌炎：例如感染流感或近年流行的新冠病毒等，可引發心肌炎，如沒有好好治療，炎症可引發「擴張型心肌病變」。

冠心病：即心血管栓塞。冠心病都有可能導致「擴張型心肌病變」。

先天性心臟病：例如風濕性心臟病，會影響

心瓣（有點像心臟的水閘）。如心瓣有問題，可能會形成血液倒流或血管收窄，加重心臟負荷，引致心臟肥大。有些病人的心肌先天性肥厚，最終會導致心衰竭。

護心：飲食 + 運動

至於心臟肥大可否逆轉，要看成因和嚴重程度。如果是心肌炎或懷孕引起的心臟肥大，治療後，肥大的心臟有可能縮小。不過，如沒有好好治療以上提及的心臟病，心臟已發大了好一段時間，那麼它便很難回復正常的大小。

治療方面，醫生可針對不同病因進行治療。血壓高的病人需要服用降血壓藥控制病情。如果因感染引發的心肌炎導致心臟肥大，醫生可處方藥物治療，同時減輕心臟負擔，逆轉肥大的心。如果有冠心病，或是先天性心臟病，例如心瓣問題，便需要考慮手術。

一旦發現自己心臟肥大，更要努力護心。飲食必須低鹽、低糖、低脂、高纖，戒掉煙酒。如果醫生評估過可以做運動，最好每星期進行150分鐘帶氧運動。這樣能夠強化心臟功能，抗衡「肥大的心」。



▶檢查心臟。



▲背部疼痛是心臟肥大其中一個症狀。

高血壓參考數值

組別	收縮壓	舒張壓
成人	140或以上	90或以上
80歲以上	150或以上	90或以上

量度血壓單位：
mmHg



定期量血壓

血壓，即是心臟泵血時，血液對血管構成的壓力。長年累月的血壓高，會影響血管健康。因此，定期量度血壓可有助了解自己的身體狀況。

量度血壓的單位是mmHg（毫米汞柱），用血壓計量度會出現兩個數值：「收縮壓」又稱為上壓，英文為SBP，正常成年人的收縮壓大約是120mmHg。至於「舒張壓」或稱為下壓，英文為DBP，正常成年人的舒張壓數值大約是80mmHg。

血壓數值不是人人相同，小朋友和青少年的血壓，通常比成年人低。相反地，長者的血壓就一般比較高。根據世界衛生組織（WHO）的定義，成年人血壓140/90mmHg或以上，已屬高血壓。如果血壓介乎130/85mmHg與139/89mmHg之間，可能已有「前期高血壓」，最好看看醫生，正面處理。

不過，不同年齡，或不同的身體狀況，其高血壓的定義可能會稍作調整。例如超過80歲的長者，血壓150/90mmHg或以上，才被界定為高血壓。



◀學生的木工作品。

玩創好心情

為促進青少年心靈健康，鼓勵他們正面抒發情緒，過去一年，一個青少年生命藝術共創計劃邀請專業人士，陪伴及引導近500名學生（13歲至18歲）以自身心情創作獨一無二的作品。畢業展覽「玩創好心情」由即日起至10月2日於中環街市舉行，邀請公眾一同讓藝術走進心房，擁有一個好心情。

花生 補氣潤肺

藥食 同源

花生粥

材料：

●花生50克、粳米100克。

做法：

●花生洗淨，連衣搗碎，加入粳米，同煮成粥，最後加入少許冰糖，即成。

功效：

●潤肺、止咳、健脾。

花生營養價值高，

有「長壽果」之譽。其蛋白質含量達23.9%，鈣的含量遠遠高於其他堅果，達284毫克/100克，比一般堅果高出3至5倍。花生還含有礦物質鉀、鎂、鐵、硒、鋅，維他命E、B1、B2，以及活性物質卵磷脂、膽鹼等。

花生亦有補氣、潤肺、醒脾和胃的作用。要留意的是，花生屬於高脂食物，不適合多食。

市面的花生有林林總總的味道，例如海鹽花生、脆皮花生等，它們多被商家額外添加了鹽、食品添加劑、油、糖等成分，所以從健康的角度出發，選擇原味花生比較好。大家亦可煮成花生粥，當早餐食用。

花生營養價值高，

有「長壽果」之譽。其

蛋白質含量達23.9%，鈣的含量遠遠高於其他堅果，達284毫克/100克，比一般堅果高出3至5倍。花生還含有礦物質鉀、鎂、鐵、硒、鋅，維他命E、B1、B2，以及活性物質卵磷脂、膽鹼等。

花生亦有補氣、潤肺、醒脾和胃的作用。要留意的是，花生屬於高脂食物，不適合多食。

市面的花生有林林總總的味道，例如海鹽花生、脆皮花生等，它們多被商家額外添加了鹽、食品添加劑、油、糖等成分，所以從健康的角度出發，選擇原味花生比較好。大家亦可煮成花生粥，當早餐食用。