

長期病患+胸口不適 風險驟增

一位70多歲的男長者，因長時間咳嗽而照肺，豈料無意中發現自己患上冠心病，需要立刻接受治療。所以，別輕視任何心臟小毛病，可能這就是發病的先兆。



盧家業

心臟科顧問醫生
香港安醫院

冠心病高危一族

- 高膽固醇
- 高血壓
- 糖尿病
- 家族有人患冠心病
- 吸煙
- 女性絕經後
- 男性年齡在45歲以上
- 肥胖

註：如果有以上高危因素，出現症狀等，應諮詢醫生意見，作定期檢查



◀若運動時出現胸口痛，應立即求醫。

70歲長者久咳照肺 竟發現嚴重冠心病

這位長者有數十年的吸煙習慣，亦有長期糖尿病病史。其實，這類長期病患者是冠心病的高危一族，需要正視心臟健康。

直至近月，該長者久咳不癒，影響睡眠，白天總是沒精打采，食慾不振。老伴見他情況越來越差，便帶他看家庭醫生。醫生認為病人肺部可能受細菌感染，有發炎，於是處方抗生素及其他舒緩症狀的藥物；不過，亦建議他做肺部電腦掃描，仔細看看肺部情況。

豈料，報告指出，這位病人不但有肺氣腫、支氣管擴張和纖維化，無意間亦被發現心臟的三條主要血管有非常明顯的鈣化，建議他到心臟科作進一步檢查。

症狀不明顯 隱形殺手

其後，心臟電腦掃描亦顯示這位長者心臟的三條血管，都有不同程度的閉塞，而且情況頗為嚴重。他大為震驚，



▲「通波仔」手術是治療冠心病的方法之一。

因為過去一直都做基本的身體檢查，亦做過心臟超聲波，當時未發現心臟有任何問題。

其實，心臟超聲波是其中一種檢查心臟健康的方法，主要看心臟結構，例如心臟有沒有肥大、形狀、心臟泵血功能、心瓣有沒有閉合不全或狹窄；至於心血管的阻塞和收窄程度，是無法顯示的。

細問之下，原來這位病人有冠心病，也並非毫無徵兆。病人指，平時回家要行斜路，近幾年上斜路行幾步路已會喘氣，胸口亦「有少少緊」。不過，由於他只要休息一會便沒事，因此置之不理。輕微的冠心病可以完全沒有症狀，即使嚴重，不少病人的症狀亦不明顯，很多年輕的冠心病病人做運動時胸口痛，才懷疑自己有心臟問題來看醫生。

運動時胸痛 立即求醫

在此提醒大家，如果平時無症狀，但一做運動就出現胸口痛，必須立即求醫，作詳細的檢查。

至於已出現胸口痛、氣喘，而且又屬於高危一族人士，例如年紀大、有血壓高、糖尿病等長期病患，必須正視心臟問題。如果病人想了解自己有沒有冠心病，可接受運動心電圖、心臟電腦掃描等檢查；如果初步確診冠心病，最標準的方法仍然是接受心導管檢查，在病人腹股溝或手腕處置入導管直達心臟，

進行造影檢查。

「通波仔」，即冠狀動脈介入治療術，是治療冠心病的方法之一，原理是利用心導管將氣囊連支架撐開阻塞的心臟血管。

醫生完成「通波仔」手術後，為了防止病人血管再度收窄，一般會在病變部位植入呈網管狀的支架，支撐剛擴張的動脈血管。支架的構造特殊，表面附有藥物塗層，可有效減緩血管內壁細胞增生。



▶年齡越大，更須關注心臟健康。

心臟檢查方法

心電圖

透過貼於皮膚上的傳感器，檢測心臟跳動時產生的電信號和心律，這是心臟的基本檢查。

心臟超聲波

可顯示心臟的結構，例如心臟有沒有肥大、形狀等，心臟泵血功能、心瓣有沒有閉合不全或狹窄。

心臟電腦掃描

透過不同角度的X光，為醫生提供受檢者的心臟結構、心瓣、心血管等狀況。

心導管檢查

以微創介入方式了解受檢者的心血管狀況。受檢者需接受局部麻醉，然後醫生在其腹股溝或手臂將導管置入到達心臟進行檢查。如有需要，病人需要接受冠狀動脈介入治療手術（即「通波仔」）。

◀心電圖檢查。

春季祛濕有方

多管齊下

近日天氣乍暖還寒，恍如一個小姑娘般鬧脾氣，當中最教人懊惱的是濕氣重，有時濕度達到90%以上。除了開冷氣，究竟還有無辦法祛濕？春季該如何養生？

有中醫表示，春季不只是萬物生發之時，也是人體從冬天的「藏」走到春天的「生」，人體陽氣開始升發，正是養肝的最佳季節，因為「肝屬木，與春相應，主升發」。春天養肝的主要作用是調節全身氣機血液，否則若肝臟氣機不暢，肝功能欠佳，會影響全身氣血運行。

祛濕，要從日常生活做起。首先，盡量少吃甜、黏、肥膩的食物，例如朱古力、蛋糕、老火湯、肥肉等。不少人於春節期間進食了許多高熱量及油膩的食物，致胃腸多濕氣，體內還有多餘的脂肪，此時飲食宜清淡，適合攝取多些新鮮的蔬果（尤其是綠色的）及纖維質，以改善脾胃積聚情況。

飲食以外，應加強鍛煉，早睡早起（最好在晚上11時之前就寢）。雖然潮濕天氣容易令人困倦，但運動可以改善身體狀況，提起精神，特別是那些因營養過剩導致痰濕體質的人，非常適合以運動方式來排出濕氣。有機會的話，多出外走走，呼吸新鮮的空氣，享受春日

的陽光。

至於在回南天，「避外濕」也是重要的。例如衣服防潮，可以買一些吸濕用品放進衣櫃，洗好的衣服不妨使用乾衣機弄乾，才放入衣櫃。

家中防潮，若然不想開冷氣，那麼在每天早上和晚上空氣濕度最高之時，應關上門窗。在其他較乾燥的時段（例如下午），可開窗通風，讓空氣流通。大家亦可以適時使用抽濕機除濕，還要注意保持地面乾爽，避免滑倒。

春季也是感冒、過敏性鼻炎高發時期。中醫認為，此時人體的肝臟機能處於旺盛時期，體內肝氣容易過於旺盛，身體腠理與毛孔較為疏鬆，風邪特別容易侵犯人體。養生應順應四時，春季養生重點在防風邪以及紓解肝氣鬱滯。情志方面，要避免生氣發怒，心情鬱結時要懂得紓解之道。



▲春季萬物生發，時而潮濕多霧。

太子參：補益脾肺 益氣生津



明醫手記 嚴麗明

春季萬物生發、乍暖還寒、濕氣回南，若人體陽氣不足，氣機升發不暢，易產生「春眠不覺曉」的春困倦怠、忽寒忽熱的不適。尤其對於一些感染新冠病毒發熱咳嗽陽康後仍覺身體乏力明顯、精神不佳、心慌，不時作咳難斷尾的患者，由於疾病損傷氣陰，此時若要選擇中藥材日常調補，一定要注重平和溫潤、養陽護陰，切忌補益過猛助熱傷陰。這時候，使用太子參是一個好選擇。

太子參，又名孩兒參，是石竹科草本植物孩兒參的乾燥根塊，其藥性平，味甘微苦，有補益脾肺、益氣生津之功效。此藥最早見載於清代1757年吳儀洛所著的《本草從新》一書。據傳最早發現此藥，是長在朱元璋太子的墓地，故名太子參。

太子參臨床常用於脾虛體倦、食慾不振、氣陰不足、熱病後虛弱易汗、口渴咽乾、肺虛咳嗽、心悸失眠等症。太子參健脾補氣的藥力雖較弱，但勝在藥性益氣不升提、生津不

助濕、扶正不戀邪、補虛不峻猛，屬補益藥中的平和清補之品。尤宜小兒、老人和體虛不受補之脾肺氣陰兩虛的患者，在廣東天氣清涼收斂之氣不足，臨床遇到這類患者，我基本選用太子參，而少用人參北芪類，患者服藥後自覺舒服，身體的不適也會有很好的改善。

雖然太子參史載的藥用歷史才幾百年，但由於其藥用功效良好，營養價值高，使用越來越受到重視。據有關對太子參的現代藥理學實驗研究分析，其化學成分主要含有：揮發油類、多種氨基酸類、多糖類、脂肪酸類、甾醇類以及各種微量元素，具有保護心肌作用，以及免疫調節、抗氧化、抗炎、降血脂血糖、促進受損的

呼吸道組織修復、止咳等作用。而且動物實驗發現，太子參對生殖腺發育沒什麼影響，避免了兒童因治療疾病需要使用黨參、人參、北芪等藥物可能出現性早熟的弊端，不愧其「孩兒參」之名。

太子參的平和清補之性，使其在食療中也廣受歡迎，日常可以泡茶飲或入饌煮湯，佐以陳皮、蓮子、淮山、瘦肉或雞肉等，美味又有益。但要注意口苦口臭、便秘尿黃、脾氣暴躁陽熱旺者，以及外感疾病熱盛邪者不宜。

作者為註冊中醫



▲太子參植株。

▲太子參藥材。