管理三高規律運動 重視早期胸口壓迫警號

正確認識冠心病風險及早求救

健康人生

心臟病發，是否一定會胸口劇痛、掩胸倒地？現實中，警號未必如此鮮明：有人只覺胃部不適、氣促或異常疲倦，以為休息片刻便會好轉；也有人平日毫無不適，直至突然病發，才發現冠狀動脈早已出現問題。



黃文灝
心臟科專科醫生

冠心病容易被低估，正因為沒有胸痛，不代表心臟健康。與其等待身體發出強烈警號，更重要的是及早認識自身風險，了解哪些不適不能拖延，以及緊急時如何正確求救。

血管收窄未必立即有感覺

冠心病即冠狀動脈粥樣硬化性心臟病。當供應心肌血液的冠狀動脈出現斑塊及狹窄，人在平靜狀態下的心肌供血可能仍能維持，因此未必察覺異樣。然而，斑塊一旦突然破裂，引發血栓堵塞血管，便可能造成急性心肌梗塞，甚至危及生命。

即使日常沒有不適，高血壓、高膽固醇及糖尿病患者，仍須特別留意。吸煙、肥胖、缺乏運動、長期精神壓力大，以及經常進食高油、高鹽、高糖食物，亦是需要正視的風險因素。

家族病史同樣關鍵。如果父母或兄弟姊妹曾在較年輕時患上心臟病，尤其男性親屬在55歲前、女性親屬在65歲前發病，便應主動告知醫生。隨着年齡增長，更不能單憑「一直沒有痛」判斷心臟是否健康。



▶過量進食高油、高鹽、高糖食物可能增加冠心病風險。 資料圖片

胃痛氣促也可能是警號

心臟病發不一定出現劇烈胸痛。有些患者感到胸口受壓、翳悶，或痛楚延伸至肩膊、手臂、頸部、下巴及背部；有些則出現胃部不適、噁心、嘔吐、冒冷汗、頭暈或異常疲倦，容易誤以為是胃酸倒流、肌肉勞損或工作太累。

糖尿病患者尤其需要警覺。糖尿病可能損害神經，令患者病發時未必感到明顯胸痛，反而只有氣促或疲倦，增加延誤求醫的風險。

若胸口出現持續或強烈的壓迫感，尤其伴隨冷汗、呼吸困難、嚴重頭暈或面色蒼白，應立即致電999。不要等到痛楚難以忍受，也不要因症狀「不像想像中的心臟病」，便繼續觀察或躺下睡覺。

冠心病預防貼士

- 減少高油、高鹽、高糖食物攝入
- 關注家族病史，並主動向醫生告知
- 每星期至少150分鐘中等強度有氧活動，如快行、游泳或踩單車
- 若胸口出現持續或強烈的壓迫感，及時求助救護車
- 按醫囑服用「腳底丸」，未獲處方者切勿服用別人藥物

「數值」正常不代表血管暢通

在家量血壓、查看心跳，有助掌握身體狀況，但不能代替冠心病評估。血壓計及心跳計只能反映當下的數值，不能直接判斷冠狀動脈是否狹窄。血壓正常，不代表血管沒有粥樣硬化。

智能手錶的心電圖功能多屬單導聯，主要用於篩查某些心律不整，不能靠它排除心肌缺血或冠心病。因此，即使手錶顯示「正常」，也不應忽視胸悶、氣促等不適。

醫生會綜合年齡、家族病史、吸煙習慣、血壓、血糖及膽固醇等因素評估風險，再決定是否需要進一步檢查。運動心電圖、心臟超聲波及電腦掃描冠狀動脈造影各有用途，並非人人都要做齊。若活動時反覆胸悶或氣促，應主動求醫，而不是自行增加運動量來「測試」心臟。



▲10月14日，在北京安貞醫院通州院區，一名醫師使用心臟超聲智能一體機進行心臟超聲掃查。 新華社

預防從生活習慣入手

預防冠心病，應從改善飲食、戒煙、規律運動及管理三高入手。飲食可參考地中海飲食模式，多選蔬菜、全穀物、魚類及適量橄欖油，減少高鹽、高糖及過量油脂。吸煙人士則應積極戒煙，減低血管持續受損的風險。

運動方面，每星期累積至少150分鐘中等強度有氧活動，例如快行、游泳或踩單車，有助維持心肺健康。已有心臟疾病，或活動時出現不適的人，應先與醫生商討合適安排，不宜勉強進行。

三高患者不能靠「有沒有感覺」決定是否服藥。這些疾病往往沒有明顯症狀，仍可能持續損害血管。即使指標改善，也不應自行停藥或減藥。高風險人士或已有心血管疾病者，壞膽固醇的控制目標可能比一般人嚴格，不能只看化驗報告的參考範圍，便認定自己已經達標。



▲適當中等強度有氧活動有利於預防冠心病。圖為10月14日，在貴州都匀綠博園，遊客邊跑步邊欣賞沿途美景。 中新社

懷疑病發先求救 切勿自行駕車

懷疑自己心臟病發時，應立即停止活動，坐下或半躺休息，並致電999，清楚交代位置及症狀。不要自行駕車，也不宜以的士或家人接送代替救護車，以免途中病情急變，無法及時接受急救。

曾獲醫生處方「腳底丸」的人，應按原有醫囑使用，但不能因此延遲求救。從未獲處方者，切勿服用別人的藥物，因為血壓過低時使用可能造成危險。

若目睹有人突然倒下，應先確保現場安全，檢查對方有沒有反應及正常呼吸。若沒有反應、沒有正常呼吸，應立即請人致電999及取來自動體外心臟除顫器（AED），並開始心肺復甦法。

成人胸外按壓位置在胸部中央、胸骨下半段，雙臂伸直，利用上半身重量垂直向下壓，速度為每分鐘100至120次，深度約5至6厘米。未受訓練者可按接線員指示進行胸外按壓。AED到場後，開機並跟隨語音及圖示操作；分析心律及電擊時，確保沒有人接觸患者，其後按指示繼續急救。

拍打手臂、放血或灌水等坊間方法沒有醫學根據，只會延誤救援。面對疑似心臟病發，及時求救、正確施救，比自行判斷或尋找偏方更重要。守護心臟，既要靠平日管理風險，也要懂得在關鍵時刻採取行動。

淡水蝦蟹不宜生吃 注意肺吸蟲寄生風險

【大公報訊】來到金秋時節，正是各種蝦蟹擺到餐桌上的時候。但有部分老饕，喜愛生蝦生蟹，或未經煮熟便食用，這種吃法很可能會讓肺吸蟲暗中寄生人體，造成不適。

據新華網消息：又到食蟹季，淡水蟹的烹飪選擇多種多樣，不少人為了追求新鮮口感嘗試醉蝦醉蟹，然而，一個名為肺吸蟲的神秘「偷渡客」可能已隨這份生醃美味潛入人體，開啟長達數年的寄生生涯。

加熱至熟透才安全可靠

肺吸蟲又名並殖吸蟲，是一種可寄生於人體不同部位的扁平狀寄生蟲。儘管肺吸蟲成蟲僅有7.5mm至12mm長，4mm至6mm寬，牠們的壽命卻長達10年甚至20年。牠的一生頗為曲折，成長過程需要經歷三次搬家才能完成生命周期。而人體便是肺吸蟲發育為成蟲後搬家的最終目的地。

儘管肺吸蟲的發育過程歷經曲折，牠從自然環境入侵人體卻只需要一個關鍵「通行證」——生食或半生食蝦蟹或飲用受污染的水。如果說希臘人用一匹木馬攻陷了特洛伊，肺吸蟲囊蚴則隱藏在看似美味的生醃蝦蟹，靜候時機，等待主動將牠送入人口中。

肺吸蟲囊蚴進入人體後，突破了美食的偽裝，在十二指腸遇到消化液，囊壁被溶解，童蟲破囊而出。接下來的路線是體內移行與佔領組織器官。肺吸蟲童蟲穿過腸壁，在腹腔內遊走，越過橫膈膜進入胸腔，最終佔領肺部，引發腹痛、胸痛、發熱、咳嗽等症狀。此外，肺吸蟲還有可能佔領大腦引發頭痛、嘔吐，佔領皮膚引起皮下結節和包塊，佔領肝臟和腹腔引起腹痛、腹瀉。

肺吸蟲病是一種易被誤診的寄生蟲病，主要與該疾病的流行特點、影像學表現有關，部分感染者可能沒有任何症狀，咳嗽、發熱、乏力等一般表現在臨床檢查中易被忽視。建議有生食或半生食淡水蝦蟹習慣的人群，及時篩查肺吸蟲病。若出現相關症狀，務必主動就醫並告知醫生既往飲食史。

酒、醋、醬油等調料醃製無法消滅肺吸蟲囊蚴，唯有100攝氏度持續加熱至熟透才是食用淡水蝦蟹安全可靠的方法。



▲金秋時節正是食蟹季。圖為9月23日，唐山市豐南區老鋪村的稻田蟹養殖戶在稻蟹共生種養基地收穫螃蟹。 新華社

遠離肺吸蟲病三大步驟

❶淡水蝦蟹煮熟吃——徹底加熱至100攝氏度以上，熟透再吃；

❷廚具生熟分開用——處理生蟹的刀具、砧板要與熟食分開，避免交叉污染；

❸不飲生水常清潔——野外活動不喝生水，注意手部清潔。



▲淡水蝦蟹雖味美，但不宜生吃。圖為9月28日拍攝的陽澄湖大閘蟹。 新華社

調整飲食習慣 適應秋冬轉換

【大公報訊】霜降已過，立冬已至，來到秋冬氣候轉換的關鍵節點。此時人體為適應氣溫下降，血液循環、新陳代謝速率發生適應性調整，呼吸道黏膜防禦能力、脾胃消化運化功能也可能出現波動。不妨順應時節調整飲食習慣。

據新華網消息：霜降後空氣乾燥，人體通過呼吸和皮膚蒸發丟失的水分並不少。中國居民膳食指南建議，成年女性每天飲水約1500毫升，男性約1700毫升，少量多次，以白開水或淡茶水為主。粥、湯、羹類食物水分充足，又容易消化，適合這個時節，但不宜用含糖飲料代替飲水。

維生素A有助於維持呼吸道和消化道上皮細胞完整，可從動物肝臟、蛋黃、奶類、胡蘿蔔、南瓜、菠菜等食物中獲取。維生素C和多種植物化學物有助於抗氧化和免疫調節，新鮮蔬菜水果要保證。

冰飲、冰淇淋、大量涼拌菜等要減少。食物以溫熱、軟爛為宜，優先選擇蒸、煮、燉、燴，少用煎炸、燒烤。長時間燉煮的粥、湯、羹，澱粉糊化充分，蛋白質部分水解，能減輕胃腸消化負擔。

辛辣刺激食物對健康人不必絕對禁止，但若有咽炎、胃食管反流、胃炎、口腔潰瘍，應減少辣椒、花椒、烈酒、濃咖啡等攝入。三餐要規律，老年人可少食多餐，每餐七分飽，避免堅硬、油膩食物。

秋冬免疫系統面臨挑戰，蛋白質是抗體、免疫細胞和黏膜修復的基礎。一般成年人每天每公斤體重約需0.8克至1.0克蛋白質，可分配到三餐，每餐約15克至25克。魚、蝦、去皮禽肉、蛋類、奶及奶製品、大豆及其豆製品都是優質來源。

入冬日照明顯減少，維生素D成為最易缺乏的營養素。維生素D不僅關係鈣吸收，也參與免疫調節。食物來源有限，主要是高脂海魚、蛋黃、動物肝臟和強化維生素D的奶類。建議每周吃1次至2次三文魚、鯖魚、沙丁魚等海魚，必要時在醫生指導下補充維生素D3。



▲維生素A可從動物肝臟等食物中獲取。 湖北衛健委網頁圖片

從營養學看，來到冬季不宜大魚大肉、濃湯厚補。肥肉、油炸食品、濃肉湯、醃臘製品往往高脂肪、高鹽、高嘌呤，會加重腸胃、肝臟和腎臟負擔。建議每天食鹽不超過5克，烹調油25克至30克，添加糖不超過25克，盡量不飲酒。

火鍋、燉菜是霜降常吃的食物，但要注意食品安全：肉類、海鮮要徹底煮熟，生熟分開，剩菜及時冷藏並徹底復熱。慢性病患者更要個體化：糖尿病患者水果要控量，選擇蘋果、柚子等低升糖指數水果；腎病患者需限制蛋白質、鉀和磷；胃病患者少酸辣、少濃茶咖啡。

不同人群重點不同。老年人消化吸收功能下降，食物要軟爛，保證蛋、奶、魚、豆製品，關注鈣和維生素D。兒童脾胃嬌嫩，無需刻意進補，保證充足奶類、雞蛋、魚肉、深色蔬菜的攝入量，少零食和含糖飲料。健康成年人則做到食物多樣，每天12種以上、每周25種以上，葷素搭配。

責任編輯：李兆桐 美術編輯：劉金明