

心臟病 本港的第二號殺手

心臟病一直是本港的第二號殺手，根據衛生署的統計數字，於2009年因冠心病致死人士佔全港死亡人口約15.6%，人數多達6,400人，其中五至六成是因為冠心病所引致的心肌梗塞而死亡。冠心病有無形殺手之稱，病人可能直至病發前亦毫無徵兆，根據聯合醫院內科部心臟專科的數據顯示，2010年1月至7月期間，因急性心肌梗塞而要入住心臟科深切治療部的107位病人中，76%病人屬於急性，於病發前沒有病徵，又或根本不知道自己已是冠心病患者，當中更有32%病人在入院檢查時才發現自己有危險因素，他們事前根本不知道自己的膽固醇、血糖及血壓等均已超標。在年齡方面，冠心病患者也有年輕化的趨勢，愈來愈多患者不足40歲，由此可見心病不再是長者的專利。

「冠心病」的全名為「冠狀動脈心臟病」，是由於冠狀動脈血管出現老化，或膽固醇積聚於血管內形成斑塊，令冠狀動脈收窄及阻塞，血液不能流到心臟肌肉，導致心肌缺氧，甚至心肌壞死，形成心肌梗塞，嚴重者引致突發性心臟病死亡或猝死。然而，並不是所有冠心病病人都有明顯病徵，尤其當血管堵塞的情況不算嚴重，供應到心臟的血量正常，病人便可能沒有任何病徵。但血管堵塞並不一定是慢性，因為當膽固醇積聚時，脂肪斑塊如因血管壓力導致斑塊表層破裂，血管內壁受到損傷，血小板有機會在患處造成血凝固意圖修補血管，並在損傷處形成血塊，當血塊愈積愈大，可能會於短時間內令冠狀動脈完全堵塞，引發急性心肌梗塞。血管由輕微收窄至100%梗塞，至心臟肌肉壞死，可在數小時內發生！

此外，研究發現，糖尿病病人的情況會更危險，因為他們的血管堵塞機會更高，而且病徵更加不明顯，令病人不易察覺。另一方面，亦有部份病人因為認知不足，誤將病徵當成身體的小毛病，例如將心絞痛誤當胃痛、肩臂痛以為是肌肉拉傷等等，容易忽略潛在病徵，延誤治療的黃金時間。

有別於慢性心臟病，急性心臟病病發會出現心絞劇痛，而痛楚主要集中於前胸口，猶如被大石壓住胸口，出現氣促及呼吸困難徵狀，同時還會冒冷汗及血壓下降。據臨床數據顯示，有一半突發性心臟病者病發前並無明顯徵狀，形成很多猝死個案。吸煙、少運動、家族膽固醇病史等高危因素都會增加患心血管病風險。所以，及早控制危險因素，即改善血壓、血糖、膽固醇及體重等問題，可以有效降低心臟病發的風險，此外，保持良好的生活習慣亦絕對不能忽視，恆常運動、戒煙酒及健康的飲食習慣，都有助保持心臟健康。

