

病人語錄



陳先生，62歲：「絕對不會隨便轉藥，不是害怕死亡，而是怕死不了，需要再次做手術，或出現其他更嚴重的後遺症。」

蘇女士，63歲，共接受三次通波仔手術。零四年第一次通波仔，並獲醫生處方柏域斯[®](氯格雷)四個星期。三個月後，同一位置血管再栓塞，於是進行第二次通波仔手術，服藥三年後，決定自行停藥。至零八年一月血管再次栓塞，接受第三次通波仔手術。蘇女士說：「以後不會再停藥，害怕通波仔次數太多，導至血管完全閉塞...」

黃先生，50歲，零六及零七年接受兩次通波仔手術：「藥費雖然貴，但手術費更昂貴，重要的是甚至賠上性命。」



Hong Kong Public Hospital Cardiologists Association
香港公立醫院心臟醫生協會

香港公立醫院心臟醫生協會成立於一九九八年，成員包括所有公立醫院心臟科專科醫生及正在受訓醫生。本會的宗旨是增強心臟專科的教育和培訓，提升市民對心臟診治和預防的認識，及就改善心臟病醫療與健康的公共政策及事務向政府及有關當局提出意見。本會定期舉辦學術研討會及各培訓課程，藉以提高香港公立醫院心臟科服務的水平和質素。

「保冠心，防復發」錦囊

心臟科專科醫生集思廣益
送上攸關性命的保健法則



「保冠心，防復發」關注月



Hong Kong Public Hospital Cardiologists Association
香港公立醫院心臟醫生協會



關心您的心
Care For Your Heart

主辦 協辦

sanofi aventis

賽諾菲安萬特香港有限公司

Bristol-Myers Squibb Company

百時美施貴寶製藥(香港)有限公司

全力支持



醫生的話

不要以為「通波仔」後便一了百了，安枕無憂。手術後的飲食、運動、情緒控制及藥物治療等等，每一環都非常important。

劉育港醫生—一律敦治醫院

我們很高興邀得幾位冠心病康復者，以「過來人」身份，分享治療的經驗與預防復發的心得，與各位病友互助互勉。

陳鑑添醫生—伊利沙伯醫院

「通波仔手術」對於患嚴重冠心病的病人來說，祇是治療的第一步，往後預防復發成功與否，實有賴醫生及病人間的緊密合作和信任。所以，我的口號是：「治療計劃你遵守，病魔跟你說分手！」

譚劍明醫生—仁濟醫院

冠心病的威脅，足以致命，但只要按照醫生指示，養成良好的服藥及生活習慣，風險自然大減。

病人姓名：_____ 身份證號碼：_____

主診醫生：_____

覆診醫院 / 診所：_____

柏域斯®是常用的抗血小板藥物。作用是延長凝血的時間，從而減低動脈栓塞。因此，在一般情況下，病人在接受氣囊擴張及支架裝置手術後的一段日子內，醫生會給你處方柏域斯®，請依時服用。

病人個案全透視

個案1



袁先生
60歲

「我是少數曾經復發的冠心病患者.....多次進出醫院，花掉近10萬元手術費，令我深深體會到，不好好控制病情而導致復發，不但傷身、傷家人的心、也大傷『荷包』！」

個案2



Anna
58歲

「已經花了那麼多錢『通波仔』，又捱了那麼多苦，我真的不想復發.....所以，我會遵從醫生指示，願意自費完成服食一年抗血小板藥。」

自言非常活躍的袁先生，精通多項運動，連小肚腩也沒有。40歲時，首次感到胸口翳痛，誤以為自己是胃病，所以服食胃藥治療。到了50歲時，一次檢查發現，他的兩條主要血管已經栓塞，餘下的一條，也只剩一成空間，隨時會因心臟病發猝死。醫生隨即為他安排進行搭橋手術。

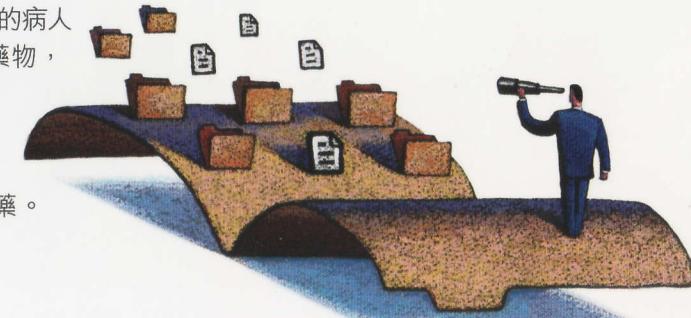
性格好動的他，搭橋後又馬上回復活躍，未有徹底戒口之餘，偶爾還會忘記定時服藥。兩年前的一次行山活動，他大膽挑戰一條斜路，豈料胸口再次感到翳痛。原來，之前搭橋的位置再次栓塞，只剩三四成空間，唯有再接受通波仔手術。

作為冠心病復發患者，袁先生寄語病友，別以為接受過手術便一了百了，安枕無憂。病友必須保持身心健康、飲食清淡、定時服藥、運動時量力而為，否則病情控制不佳，冠心病有可能隨時復發！

五年前起，Anna不時感到胸口翳痛，休息一會後，情況即見好轉，因此一直未加理會。直至去年，一次從內地消遣後回港時，病徵加劇，令她幾乎無法走路，逼不得已之下，她才往醫院接受檢查。

檢查後發現，她的三條主要血管，已經栓塞近七成，須要即時接受通波仔手術。自言是「乖病人」的Anna表示，術後跟足醫生指引，甚至會自行翻閱資料，了解冠心病患者應如何預防復發。

Anna笑言，叉燒包、咸水角等食物，從前都是她的至愛，現在也只好減少進食份量；另外，她從報章及友人口中得知，曾「通波仔」的病人必須服食一年抗血小板藥物，否則復發風險大增。所以，Anna會遵從醫生指示，願意自費完成服食一年抗血小板藥。

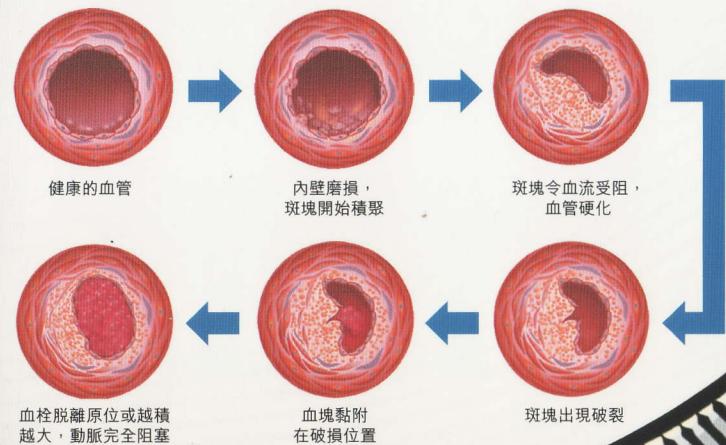


探視冠心病與治療

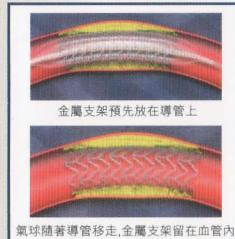
心臟病是港人的第二號殺手，根據衛生署統計，本港平均每年有約6千人死於心臟病，其中因冠心病導致心肌梗塞的個案，便佔去上述死亡數字中的七成，而死亡個案更有年輕化的趨勢。

冠心病是「冠狀動脈性心臟病」的簡稱：冠狀動脈是環繞心臟的血管，不斷供應血液支持心臟正常運作。一旦心血管因膽固醇大量積聚或血管老化，便會令血管狹窄或閉塞而形成心臟動脈栓塞；心臟缺乏充足血液及養份，便可能令心肌缺氧及壞死。

動脈栓塞過程



「通波仔」：以特製的心導管，放進病人心血管內，將被大量粥樣斑塊或血凝塊積聚的心血管撐開，血流便可回復暢順。



「支架介入」：支架是一金屬網管狀的結構，它被植入受阻塞的動脈中並撐開動脈，以維持血液的正常流動。

手術過程

- 醫生會先替患者進行冠狀動脈造影檢查，瞭解患者的心臟血管病情
- 手術進行時，醫生先把導管經股動脈(大腿)或橈動脈(手腕)放到冠狀動脈
- 然後再將球囊或支架經由導管放入冠狀動脈

大部份情況之下，醫生會在進行「通波仔」手術時同時植入支架，以維持心血管暢通。



雖然介入治療及藥物可令冠心病的病情得到紓緩，但並不代表病人從此便可「一勞永逸」。根據一項全球性的REACH* 醫學調查，曾患心肌梗塞的病人，每6名患者中有1名會於一年內再出現嚴重心血管疾病致死或需要住院治療。

預防復發4式



第1式： 遵從指示、乖乖服藥

要預防冠心病復發，最重要的因素，便是遵從醫生指示，在確診後的一段時間內，服用阿士匹靈及「氯格雷」兩種抗血小板藥物，從而抑制血小板的活躍性及黏合能力，減低血小板集結成血凝塊，再次在心血管積聚的機會，藉此減低冠心病復發及死亡率。只要病人定時定量服藥，一年後便可停服其中一種抗血小板藥，復發機會亦大大下降。

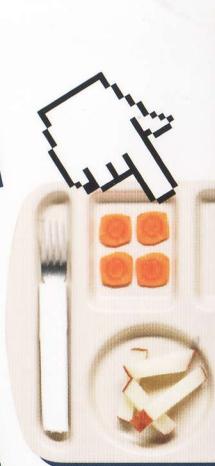
病人亦需注意長期服用其他治療冠心病藥物；如降膽固醇藥、降血壓藥及糖尿病藥等等。

千萬不可在未經醫生同意下，自行轉藥、更改藥物劑量及服食時間，甚至完全停藥。如對藥物有任何疑問，應向醫生作詳細諮詢。

第3式： 適量運動、精神爽利

運動可減低血液中的「低密度脂蛋白膽固醇」(LDL，即俗稱的「壞膽固醇」)及「三酸甘油脂」水平，增加「高密度脂蛋白膽固醇」(HDL，即俗稱的「好膽固醇」)水平，不但可增強心肺功能及身體免疫能力，也可令心臟病復發的風險減低。

當然，冠心病病人在介入性治療後初期，不適宜進行激烈運動，但康復後，則可在醫生同意及建議下，進行適量的運動，所謂適量即最少每星期三次包括游泳、跑步及行山等運動、每次三十分鐘。



第2式： 健康生活、食得有營

雖然聽來好像「老生常談」，但冠心病病人在手術過後，為防復發，在選擇飲食方面應更加謹慎。首先，應儘量減少食用高膽固醇及高油脂量的食物，前者包括內臟類食物及蛋黃等，後者則包括都市人常吃的煎炸食物及西式快餐等，亦宜少吃糖份高的食物。

為維持正常體重，病人可多吃含豐富纖維(如蔬菜水果及全穀類食物)、多醣(五穀根莖類)的食物，及含高Omega-3的魚類，如秋刀魚及鮭魚等。

最後，病人應戒煙戒酒，飲食「有營」，心臟自然健康。

第4式： 心平氣和、輕鬆面對

情緒與壓力，一直是誘發冠心病以至各種心臟病的一個重要「無形」因素，當壓力來臨時，腎上腺素皮質醇分泌增加，令心跳及呼吸加快，血壓上升；如壓力持續，身體免疫系統受到干擾，令冠心病復發的機會大大提高。

如病人的性格是所謂的「A型性格」，則更需特別留意。「A型性格」是指那些事事追求完美，喜好在競爭中取得勝利的性格，當A型性格人士遇到壓力，便會變得緊張、焦躁、易怒，一旦遇到刺激，更容易心跳加速及血壓飆升。此類性格人士患冠心病後復發機率，較一般人高二至四倍。



要改變長期養成的性格，不是一朝一夕的事，但冠心病康復者應明白健康的寶貴和得來不易，嘗試放鬆自己，感受身邊值得欣賞的事物，不要「鑽牛角尖」，多點將自己的煩惱和憂慮，與他人傾訴分擔。

「關心您的心」是由一群心臟病患者及家屬於1995年組成，並註冊成一個非牟利慈善團體。宗旨是發揮會友與家屬互助精神，解開因心臟病帶來的困惑和恐懼，攜手共進復康之路。本會定期為大家舉行各類主題的大型心臟健康講座、病友互助小組、復康運動班等，為心臟病友們服務。

地址：
香港中環皇后大道中99號中環中心地下2C室

電話：2614 0422

傳真：2439 9137

網址：
www.careheart.org.hk

電郵：
info@careheart.org.hk