

護心生活

飲食

我們需要食物中的各種營養素來維持生命，沒有一種食物能完全提供人體所需的營養，所以「均衡飲食」是健康生活的基礎。

若依照「健康飲食金字塔」建議的比例來進食，加上恆常運動及體重控制，可以有效預防一些與飲食有關的疾病，如高血壓、心臟病等。

健康飲食金字塔



保護心血管的營養素

營養素	功用	食物來源
食物纖維	<ul style="list-style-type: none"> 促使膽固醇排出體外 熱量低，增加飽肚感，有助控制體重 	<ul style="list-style-type: none"> 全麥 麥皮 紅米 糙米 瓜菜 水果
奧米加三脂肪酸 ¹	<ul style="list-style-type: none"> 降低血液中三酸甘油酯含量 降低血液的黏稠濃度 減低血塊形成機會 	<ul style="list-style-type: none"> 三文魚 沙甸魚 鮭魚 鯖魚 核桃 芥花籽油 亞麻籽油
不飽和脂肪	<ul style="list-style-type: none"> 降低血液中三酸甘油酯及膽固醇含量 	<ul style="list-style-type: none"> 葵花籽油 粟米油 橄欖油 芥花籽油 花生油 牛油果
抗氧化營養素 (如：胡蘿蔔素、維他命C、維他命E、蕃茄紅素等)	<ul style="list-style-type: none"> 抗氧化營養素有助保護血管及心臟，避免細胞被新陳代謝過程中產生的自由基破壞 	<ul style="list-style-type: none"> 深綠色、紅色和深黃色蔬果 牛奶
高密度膽固醇 (好膽固醇)	<ul style="list-style-type: none"> 幫助收集及運送血管內的壞膽固醇回到肝臟 	<ul style="list-style-type: none"> 紅酒

1：深海魚或含有水銀及其他毒素，建議每星期最多進食兩次。小孩分解及排走水銀的能力較低，胎兒亦會受水銀影響，因此應盡量少食深海魚。

資料來源
http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2079&HTMLorText=0
<http://www.tahsda.org.tw/ginet/epaper/enews/20060630093424.htm>

圖片來源
<http://www.syyy36.com/flashy/editor/UploadFiles/20101205010304.gif>
<http://frontrangepsychology.com/blog/wp-content/uploads/2009/07/fruit2.jpg>



增加心臟病風險、心臟負荷的物質

攝取過量以下的物質會增加心臟負荷及心臟病風險：

物質	影響	食物來源
低密度膽固醇 (壞膽固醇)	<ul style="list-style-type: none"> 容易積聚於血管內壁，造成血管堵塞 	<ul style="list-style-type: none"> 內臟 蛋黃 肥肉 墨魚、魷魚 魚子醬 蝦膏、蟹膏
反式脂肪	<ul style="list-style-type: none"> 增加體內壞膽固醇 增加血管閉塞的機會 減少體內好膽固醇 	<ul style="list-style-type: none"> 氫化植物油 餅乾、曲奇餅 炸薯條 蛋糕 沙律醬 餡餅 酥皮麵包
飽和脂肪	<ul style="list-style-type: none"> 增加體內壞膽固醇 增加患心血管疾病的風險 	<ul style="list-style-type: none"> 忌廉 雪糕 牛油、豬油 棕櫚油、椰油 動物皮、肥肉 全脂奶類 煎炸食物
鹽份(鈉)	<ul style="list-style-type: none"> 增加患高血壓的風險 	<ul style="list-style-type: none"> 即食粉麵 罐頭 調味醬料 鹽焗花生 醬菜 鹹魚、鹹蛋
糖份	<ul style="list-style-type: none"> 過多的糖份會轉為脂肪儲存於體內，導致肥胖 	<ul style="list-style-type: none"> 即沖食品和飲品 汽水 糖果、蜜餞

資料來源
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/faq/faq_13.html
<http://www.careheart.org.hk/news.php?newsid=16>
http://www.ha.org.hk/dic/gn_04_02.html
 圖片來源
http://www.gfxwallpapers.com/images/wallpapers/Food_food_burger_B-670142.jpeg



紅酒有益心臟？

英國的科學家發現，紅酒含有的葡萄籽萃取物，是有助心血管健康的抗氧化劑，但至今仍沒有明確的研究結果證實紅酒能預防心血管疾病。

雖然嗜飲紅酒的法國人心臟病死亡率低，罹患肝病的比例卻偏高。由此可見飲酒只能適量，還要配合無煙生活、恆常運動、均衡飲食，才能擁有真正健康的心臟。

黑朱古力能預防心臟病？

朱古力的主要成分是可可，當中含有抗氧化物質黃酮類及前花青素；朱古力的純度愈高，抗氧化功效愈大。眾多種類之中，以含70%以上可可、且無添加高熱量的牛奶或忌廉的黑朱古力被視為健康。至於朱古力能否降低患心臟病的風險，目前為止仍未有大型及長期研究能夠證實。

但即使朱古力純度高，而且沒有牛奶、果仁或忌廉，它還是高熱量的食物，所以仍須有節制地進食。

咖啡因有損健康？

大型研究報告指出，咖啡因會影響腎臟和心肺循環系統；同時，短暫利尿會令身體流失水分和鈉，亦會令心跳加速及心臟肌肉收縮以致血壓上升，增加中老年人心臟病發的風險。

然而，以每日1-2杯新鮮即磨咖啡所攝取到的咖啡因份量而言，科學界暫未有證據顯示會引致嚴重健康問題。



資料來源
<http://www.mingpaohealth.com/cfm/Archive1.cfm?File=20060925/diet/gca1.txt>
<http://www.mingpaohealth.com/cfm/health3.cfm?File=20060925/diet/gca3.txt>
 圖片來源
<http://engagingconflicts.com/wp-content/coffee-cup-01.jpg>
<http://www.chocablog.com/wp-content/uploads/2008/04/m-and-s-organic-rose-chocolate-2.jpg>
<http://todaysseniorsnetwork.com/Wine,%20Red%20Wine.jpg>

帶氧運動

帶氧運動是指心肺耐力的鍛鍊。「心肺」包括心臟、肺及血液循環系統，而「耐力」是指心肺系統為肌肉提供足夠氧氣和養份的能力。

效益

根據世界衛生組織的研究顯示，帶氧運動有助改善心肺功能和促進血液循環，恆常運動亦幫助預防多種老年疾病，例如冠心病、高血壓、糖尿病、骨質疏鬆等。

主要效益：

- 降低血壓水平
- 強化心臟肌肉、改善心肌工作的能力和效率，研究顯示定期的耐力訓練有助於降低心率。
- 促進新陳代謝
運動可以增加腎上腺素的分泌，增加一氧化氮合酶的製造，從而令血管釋放擴張劑，提高血液流量及促進新陳代謝。
- 增加冠狀動脈血流量
定期訓練有助降低血粘度和減少血液停滯的情況，有利器官和心肌的充血。
- 預防脂肪積聚和血管閉塞
運動能降低血漿脂蛋白和白血球粘附的現象及降低血液中的炎症細胞因子，有效預防脂肪組織和膽固醇積聚。
- 促使血管重塑
透過定期帶氧運動，可以加速血管生長；長期的鍛鍊更能改變冠狀動脈血管阻力的分佈。

要求

根據運動金字塔的分類，帶氧運動屬於中度至劇烈的運動，多做帶氧運動使我們更健康及更有效地應付日常生活。

要擁有健康的心血管系統，必須維持長期及有規律的體能鍛鍊，並有健康正規的生活習慣。

專家最新的建議是每天累積30分鐘中度運動；研究指出此舉有效預防嚴重的慢性疾病。30分鐘的運動不一定要連續做同一項目，可以是任何形式的運動，例如：做家務、上樓梯、急步行等。



建議

- 每星期應運動3至5次
 - 運動時心跳率達最高心跳率的50%至85%
 - 最高心跳率 = 220 - 年齡
假設你是20歲，最高心跳率 = 220 - 20，即200
- * 中等強度運動目標心跳率 = 100至170

訓練形式

心肺耐力	
次數	每星期3-5次
運動強度	最高心率之60-90%
時間	20至45分鐘
類別	步行、緩步跑、慢速游泳、踏單車、划艇等
消耗脂肪	
次數	每星期5-7次
運動強度	最高心率之60-75%
時間	30至60分鐘
類別	步行及急步行最佳，其次是水中帶氧運動或踏單車等

進行以上建議的帶氧運動前後應該作5至10分鐘的靜態伸展，以減低運動時受傷的機會及訓練後出現之肌肉酸痛。

不良習慣

日常生活習慣與身心健康息息相關，不良習慣如吸煙及酗酒會增加心血管系統的負擔，並大大提高罹患心血管疾病的機會。

因此戒除不良習慣並保持均衡飲食與生活是最有效的預防方法。

吸煙

煙草中的有害物質（如尼古丁、一氧化碳等）均對心臟及腦血管健康有損害。

不少研究指出吸煙及二手煙均會增加患上心臟病、中風、動脈粥樣硬化、動脈瘤及其他心血管疾病的風險。

吸煙對心血管系統的影響

- 令血壓上升及心跳加速
- 增加血液黏性，容易形成血塊
- 增加動脈粥樣硬化風險
- 引起血管的炎症反應

戒煙的好處

戒煙年齡	平均可挽回的壽命
30歲	10年
40歲	9年
50歲	6年
60歲	3年

酗酒

雖然有不少研究指出，適量飲用酒精類飲品對血管健康有保護作用，但過量飲用酒精反而會增加患上心血管疾病的風險。

適量飲用酒精：

- 增加好膽固醇水平，有助防止血管疾病
- 減低血液中纖維蛋白原水平，防止血塊凝結

過量飲用酒精：

- 令血壓上升
- 酒精內的有害物質會影響心肌功能
- 增加出血性中風的機會

研究數據指出酗酒人士如減低酒精量能有效減低患上高血壓以及相關的心血管疾病的風險。

戒煙的即時好處

就由這分鐘開始停止吸煙，身體方面會有以下改善：



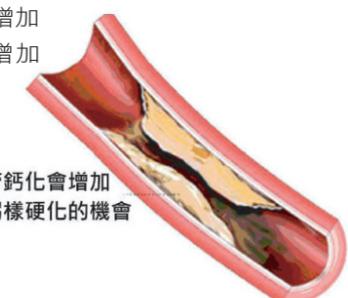
相信你已經盤算好一輩子的戒煙好處和理由，筆記這些好處有助你立定決心，用堅定的意志戰勝煙癮。

缺乏休息

缺乏休息及過度勞累對於生理和精神健康都會造成很大的負擔。

一項研究指出睡眠時間越短，血管鈣化的風險便越高。缺乏休息亦會影響血壓及血糖水平，因而影響心血管系統的機能。

亦有醫學研究發現相對於每天睡8小時的人，每天只睡6小時患上冠心病的風險會增加18%；而睡眠時間少於6小時的人更會增加39%。



資料來源
ISBN 92 4 156210 2 NLM Classification: WT 115)
Acta Physiol (Oxf). 2010 Mar 26. "The Effects of Acute and Chronic Exercise on the Vasculature"
Physiol Rev. 2008 Jul; 88(3): 1009-86. "Regulation of coronary blood flow during exercise"

圖片來源
<http://family.hosp.ncku.edu.tw/news.asp?id={7B58C259-AA07-4922-9E5D-5FE4D74ECB87}>



開胸手術後的護理與注意事項

手術後身體反應

手術後，每個病人身體作出的反應會有所不同，但心臟手術後一般會出現以下情況：

- 心律不正或心輸出量低，藥物能改善情況。
- 胃口不佳甚至味覺消失，但情況會在數周內回復正常。
- 水腫，尤其是腳踝曾被抽出靜脈（心臟搭橋手術之用）。病人應該穿著壓力襪及把腳提高，情況會在四周內消失。
- 難以入睡，服食止痛藥或會改善情況。
- 便秘，應多吃蔬果及纖維食物。
- 情緒不穩。
- 傷口上有腫塊，會續漸消失。
- 胸口發出卡嗒聲或有特別感覺，數周內應該消失。如果情況持續應詢問醫生。
- 肩膀及背部肌肉緊張或疼痛，止痛藥能消除痛楚不適。

傷口護理

緊記要遵從醫生的指示。醫生一般建議每天用溫和的梘液及暖水清洗傷口，同時避免讓傷口接觸猛烈陽光及不應塗抹乳霜。

如果傷口疼痛增加、周邊紅腫、有分泌物、或持續發熱，應詢問醫生了解情況。

藥物副作用

定時服藥及定期覆診是十分重要的。如服藥後有以下副作用，必須告知醫生：

- 嚴重噁心、肚瀉、便秘或肚痛
- 嘔吐
- 頭暈
- 思路混亂
- 手腳麻痺
- 心率特快或特慢
- 皮膚紅腫痕癢
- 奇怪瘀傷

改善生活習慣

心臟手術如搭橋手術或「通波仔」並不能完全根治心臟病，血管有機會再次收窄及堵塞，所以最有效減低心臟病發的方法是調整不健康的生活方式。

- 飲食
減少進食高鹽、高糖及高脂的食物，讓血壓及血脂維持在正常水平。
- 戒煙
- 恆常運動

每星期應運動3-5次，若接受由物理治療師設計的康復運動，則可更有效地強化心臟功能。

手術後要有適量的休息，不要做劇烈的運動或提重的東西。如果想重返工作崗位，記緊先詢問醫生的意見。



資料來源

Tobacco Control Office Department of Health: http://www.tco.gov.hk/textonly/tc_chi/infostation/infostation_sh.html
 Hong Kong Council On Smoking and Health: <http://www.smokefree.hk/cosh/ccs/index.xml?lang=tw>
 Emberson, J.R. & Bennett, D.A. (2006). Effect of Alcohol on Risk of Coronary Heart Disease and Stroke: Causality, Bias, or a Bit of Both? *Vasc Health Risk Manag*, 2(3): 239 - 249.
 Short Sleep Duration and Incident Coronary Artery Calcification. *JAMA*, 300(24):2859-2866.
 O'Keefe, J.H., Bybee, K.A. & Lavie, C.J. (2007). Alcohol and Cardiovascular Health: The Razor-Sharp Double-Edged Sword. *J Am Coll Cardiol*, 50: 1009-1014
 U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of

What to expect after heart surgery. The Society of Thoracic Surgeon 2009. <http://www.sts.org/documents/pdf/whattoexpect.pdf>
 What to expect after heart surgery. The Society of Thoracic Surgeon 2009. <http://www.sts.org/documents/pdf/whattoexpect.pdf>