



心臟病是本港第二號「殺手」，平均每年有近五千人因各種心臟病而死亡，其中接近五至六成心臟病患者是因為冠心病導致心肌梗塞而致命的。

## 甚麼是冠心病？

冠心病的全名為冠狀動脈心臟病。冠狀動脈是包圍心臟的血管，供應氧氣及營養給心臟肌肉，以維持心臟的運作。若冠狀動脈血管收窄或閉塞，供應給心臟的血流會因而減少，以致心臟肌肉缺氧，引致冠心病。當冠狀動脈閉塞情況愈來愈嚴重，更會引發心絞痛甚至致命的心肌梗塞(俗稱心臟病發)。隨著年齡增長，患病機會越高。而高血壓、糖尿病及血脂高的患者也較容易有冠心病。若家中有患有心臟病者的直系親屬，患病機亦會增加。

## 膽固醇增加病發風險

都市人生活繁忙，飲食不均衡，再加上運動量不足，很多時會攝取過多的脂肪。膽固醇是血液內重要的脂肪，和冠心病有著莫大的關係。如血液中的膽固醇過高，便很容易積聚於血管內壁，久而久之會造成血管狹窄甚至血管閉塞，引致心臟病。血液內的脂肪可分類為：

總膽固醇	透過血液檢查可檢驗體內脂肪的總含量。若總膽固醇含量太高，會較易引發高血壓、腦中風、動脈硬化等疾病；如含量太低，則可能患有貧血、營養不良或肝障礙。
低密度膽固醇	低密度膽固醇又名「壞膽固醇」，血管累積越多低密度膽固醇，患上冠狀動脈病、中風或其他心血管疾病的風險將大大增加，故其含量應維持在低水平。
高密度膽固醇	高密度膽固醇又稱為「好膽固醇」，可有效去除血液裡過多的壞膽固醇，減慢它的累積，防止動脈硬化，有保護血管的功能。
三酸甘油酯	三酸甘油脂的來源多為醣類及碳水化合物，若其含量偏高，將令動脈血管收窄及硬化，從而導致總膽固醇含量偏高，較容易患上動脈硬化、心肌梗塞、癆肥、糖尿病等病症。

## 預防方法

在各類心臟病中，冠心病的死亡人數遠超其他心臟病，而且近年有年輕化的趨勢。二十多歲已患有冠心病並不稀奇，大部分人更往往因為沒察覺任何顯著病徵，而忽略了患病的可能性。故此建立良好的生活習慣，可以維持血管平滑及其彈性，令血流通順，減低患上冠心病的風險。

- **戒煙及戒酒**
  - 香煙內的尼古丁促使血管收縮和提升血液中的膽固醇含量，引致動脈硬化；
  - 如過量喝酒，酒精會加快動脈硬化。
- **適當和持久運動**
  - 適當的運動能促進心臟功能，防止血管老化和增加心肌血液循環，建議每星期三次進行30分鐘中等強度運動。
- **注意飲食**
  - 減少進食脂肪含量高的食物，多吃蔬果及高纖維素的食物，不但防止便秘及
  - 減少脂肪吸收，亦有助控制血膽固醇和血糖水平。
- **控制體重**
  - 許多醫學研究證實，肥胖會增加患病的風險，而且過量的脂肪亦會積聚在血管壁內，促使血管硬化，應有計劃地透過飲食及運動保持理想的體重以防肥胖。
- **作息定時**
  - 繁忙的工作及生活壓力會導致精神緊張，血壓上升，容易患上心臟病，所以應有充足的休息以保持精神健康。
- **定期進行冠心病風險評估**
  - 定期的身體檢查，有助及早發現健康問題，膽固醇測試及心電圖均有助評估患上冠心病的風險。全面的測試膽固醇測試應包括總膽固醇、低密度膽固醇、高密度膽固醇及三酸甘油酯。