

心臟科專科醫生 黃品立 著

心動故事 (三)



拆解心臟血管相關疾病、

運動與飲食健康的必懂知識



膽固醇過高的治療方案？

／高血壓的危機真面目？／心臟病等於冠心病？／甚麼是搭橋手術？／糖尿病是否要一世服藥？／心臟衰弱需要動手術嗎？／我是心房顫動的高危一族嗎？／脂肪＝膽固醇？高膽固醇食物是萬惡之源？／我胖了，等於不再健康嗎？

Foreword

Dr Bernard Wong is a renowned cardiologist with over 20 years of practice experience. He is a self-made man in every sense of the word.

The present 4th volume (《心動系列 04——心動故事 (三)》) is meant for the public but many healthcare professionals will find it a very useful reference.

The reader will find a succinct account of the common cardiological conditions and also a chapter on diabetes, which is intricately related to heart disease. The accurate Chinese translations of technical terms and especially updated drugs contained in the book are of special value to medical practitioners, who have to explain these complex terms to their patients.

Dr Wong's guide on diet, exercise and health are practical and scientific. He motivates us to remain active and healthy even unto old age. This in turn lessens the burden on healthcare resources and especially hospitalization.

In conclusion, Dr Bernard Wong is a dedicated healthcare crusader with a great heart for his patients, his profession and for public health.

All who read this book will find it a pocket gem.

Dr David Fang

序一 中譯版



黃品立醫生憑藉自己的努力，在心臟專科領域上累積超過二十年臨床實戰經驗，成就享譽業界。

今次已是黃醫生的第四度提筆著書，這本作品不只是為廣大市民而著，對眾多醫護同業而言，也是一本難得的參考讀物。

廣大讀者在翻閱這本著作時，除了能找到常見心臟病的簡要說明外，與心臟病關連密切的糖尿病也有包羅其中。此外，書中對醫學名詞的精準中文繙譯，以及最新的藥物資訊，對一眾須向病人解說相關艱澀專業詞彙的醫藥從業員來說，更是彌足珍貴。

而黃醫生在書中談及有關飲食、運動及健康的建議，都是實際可行和有科學依據。他激勵我們不論老幼，也要時刻保持活力和健康，同時間也可減輕醫療資源，尤其是住院治療的負擔。

總的而言，黃品立醫生是一位敬業的捍衛醫療健康的鬥士，對他的病人、他的職業和公共衛生也懷著一顆熱忱的心。

所有閱畢這書的人，都會發現它就如一顆閃爍智慧之光的寶石。

方津生醫生

Preface

The shrieking sound of an ambulance broke the hustle and bustle of office white collars rushing for lunch in busy Queen's Road Centre, to attend to a middle age man who suddenly collapsed. He was taken without hesitation to Queen Mary Hospital and was diagnosed as having "heart problem". Fortunately at the nick of time he was given the state of the art treatment and he recovered.

Yes, "heart disease" is on the rising trend and is the number one cause of death in developed countries. More and more young age groups are developing the problem.

What then is this "dangerous" heart disease? What are the causes? Can it be prevented? What are the possible treatment during early and late stages?

It is a well known fact that increase in blood lipids, poorly controlled diabetes, and hypertension are the main and usual culprits. But could all these be avoided?

This book written by a well known cardiologist attempts to inform us of all the scientific basis of heart diseases to keep us out of harms way.

The author uses simple and understandable language, without the usual medical jargon, to illustrate what heart diseases are all about; some of the myth behind the wrong interpretation of the conditions; the basic causes of common heart diseases and how they could be prevented and treated.

It's a compendium for all, not only as a general knowledge for the public but also for doctors to help them to succinctly guide their patients to enjoy good health.

Dr Leong Che Hung, GBM, GBS, OBE, JP

序二 中譯版



救護車響起一串刺耳欲聾的尖銳呼警號聲，蓋過了正在皇后大道中心趕著吃午飯的白領們的喧囂，轉眼間一名突然昏倒的中年男子已被移送到救護車上，並火速抵達了瑪麗醫院，經診斷後確認為「心臟病」發作，猶幸在關鍵時刻，他得到了最先進的治療，最終康復出院。

是的，「心臟病」的發病率已成日趨攀升之勢，為發達國家人民的頭號健康殺手，更甚者愈來愈多的年輕人，正面對著這樣一個健康危機。

然而，這麼「危險」的心臟病，其真面目究竟是甚麼？病因為何？可以防患於未然嗎？發病早期和晚期，分別有哪些可能的治療方法？

眾所周知，高血脂、糖尿病控制不佳和高血壓是主要和常見的心臟病罪魁禍首。但以上種種致病原因，都可以避免嗎？

這本書由一位著名的心臟病專家撰寫，從中他試圖向我們介紹心臟病的所有科學基礎，以防止我們的健康受到傷害。

作者用通俗易懂的語言，避免使用醫學術語，闡述心臟病的種種面貌；一些因錯誤觀念而衍生的迷思；常見的心臟病成因，以及預防和治療方法。

它是一本人人都讀得懂的心臟病概述，當中所載的不僅是適合大眾的健康常識，也是有助醫生能簡明扼要地引導病人享受健康的法門。

梁智鴻醫生，GBM, GBS, OBE, JP

Preface

I have known Dr Wong Bun Lap for many years through the practice of medical management and Dragon Boat paddling. He impressed me as a very up-to-date, knowledgeable and hard working doctor. He has already written few books on the clinical practice. However the present one is particularly helpful to the practicing doctors and also the nursing staff.

The book concentrates on several common and important subjects that many clinicians will encounter. It lists out the most important and recent recommendations as guidelines which will be easy to understand and carry out.

I wish to congratulate him on the good work and hope he will continue with his writing.

Dr Peter C. Y. Wong, BBS, KStJ
Distinguished Fellow, Hong Kong College of Cardiology
Emeritus Fellow, American College of Cardiology

序三 中譯版



我和黃品立醫生的相交相知，是始於醫學工作的交流合作，以及在龍舟上槳影起舞之下。黃醫生給我留下的深刻印象，是一位與時並進、知識淵博且工作努力的仁醫。他已經寫了好幾本關於臨床實踐的書作。然而，刻下的這部新著作，卻能為一眾醫者同業和護理人員的實際工作，帶來莫大幫助。

本書集中討論了醫生在臨床診療時，遇到的多個常見且重要的課題，它列出了最重要和最近期的建議作為指導方針，讓讀者更易理解和將之實踐。

在此，我為他那傑出的工作成就，感到欣喜，並祝願他日後的寫作之路，更上高峰。

王祖耀醫生, BBS, KStJ
Distinguished Fellow, Hong Kong College of Cardiology
Emeritus Fellow, American College of Cardiology

Chapter 1

膽固醇



1.1 膽固醇是甚麼？

說到「膽固醇過高」，相信大家總會有所聽聞，並不陌生，但膽固醇（Cholesterol）的真正面貌，你又有多了解呢？

膽固醇的真身，其實是一種液態的有機分子，幾乎所有動物細胞都能生產膽固醇。膽固醇也不是閒著沒事幹，它忙著修建細胞膜，製造維生素 D 及荷爾蒙，為身體提供熱量，維持體溫等。聽罷是否覺得膽固醇其實也有建設性的一面呢？

許多人認為，高膽固醇是肥胖人士的「專利」，或單純將高膽固醇水平，歸咎於患者的飲食習慣所致，其實原來人體中大約 80% 的膽固醇都是由肝臟自行製造，只有約 10-20% 是從食物中吸收。而當膽固醇與三酸甘油脂（Triglycerides）混合，再加上一層親水的蛋白質外殼，便會形成了能溶於血液，方便膽固醇及甘油脂運輸的血脂蛋白分子（Lipoprotein）了。

既然膽固醇是人體所需物質，有製造荷爾蒙、維生素等功能，那麼為何高膽固醇會成為人類健康的大敵之一呢？因為膽固醇也有好、壞之分，根據血脂蛋白的密度（Density），我們可將它們分成兩大類：

1. 低密度血脂蛋白（LDL — Low Density Lipoprotein）

即俗稱的「壞膽固醇」，它能把膽固醇及油脂由肝臟運往全身的血管，形成粥樣斑塊/ 血管硬化（Atherosclerosis），阻塞血流，最終可能誘發嚴重的缺血性心腦血管疾病，例如冠心病、腦中風及週邊血管病變等。

2. 高密度血脂蛋白 (HDL — High Density Lipoprotein)

為人們口中的「好膽固醇」，能把血管上的膽固醇及油脂由全身的血管運回肝臟，經肝臟分解後，變成膽汁再經腸道排出體外。高水平的「高密度血脂蛋白」有防止、減少，甚至逆轉血管硬化。恆常運動、藥物、適量酒精飲料，都有助提升身體的「高密度血脂蛋白」水平。

1.2 膽固醇過高的危機真面目？

根據香港醫學會於 2010 年所進行的港島東家庭醫生普查¹中指出，香港約有 41% 的市民患有膽固醇過高，當中只有少於一半人（18%）確知本身有高膽固醇問題，而確知自己有高膽固醇的市民中，又鮮有人（~0%）正在接受正統治療。

以此推斷，在香港約 751 萬人口中，便有 320 萬人有膽固醇過高問題，而當中又只有約 57 萬人知悉自己的膽固醇過高情況，大多數人更未有進行治療，好好控制病情。

須知道每高 10% 的膽固醇，心臟病的風險便會提升 20-30%²，而在 2018 年，香港便有 3,760 人死於心臟病（即每天約 10.3 人），入院人數更高達 33,694 人。

從過去的 60 年代開始，心臟病都是香港的頭號疾病殺手之一，從未跌出四大之列，每五個死亡個案中，就有一個跟心血管疾病有關³。

1.3 膽固醇過高的治療方案？

治療膽固醇過高，可分為「生活管理」及「藥物治療」兩大方向。而絕大多數高膽固醇患者都需要兩者並行，以控制膽固醇水平降回國際水平。

生活管理篇

生活管理可細分為飲食，以及恆常運動兩個範疇著手。

1. 健康飲食

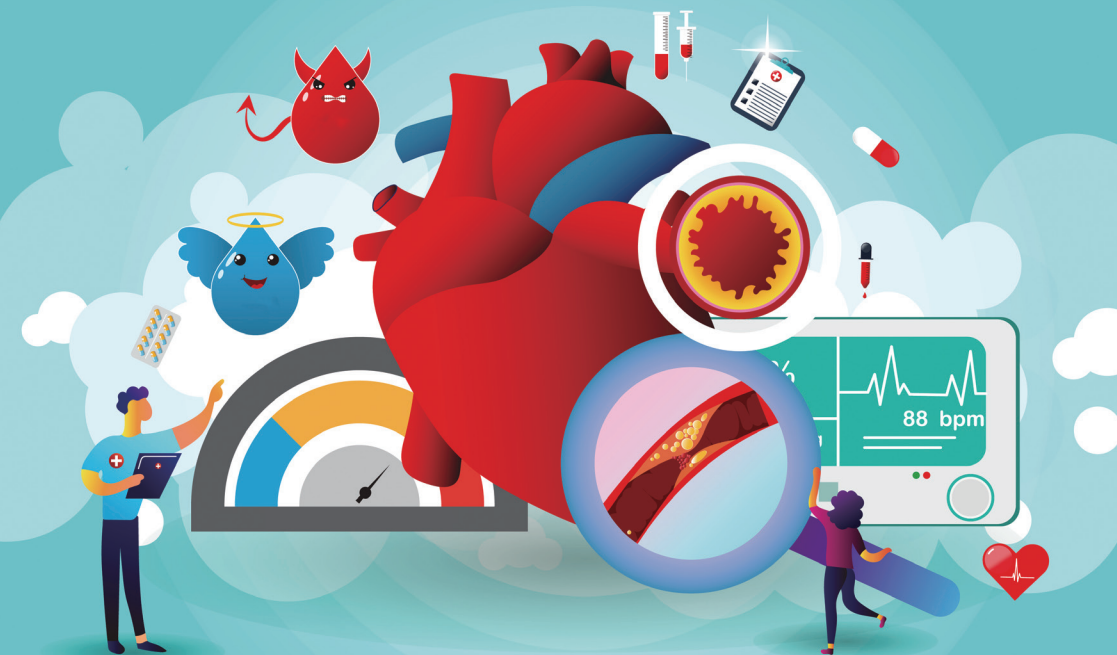
- 以少油、少脂肪（包括動、植物油）為原則
- 反式脂肪食物可免則免（如以萬年油烹煮的食物、已包裝的煎炸食物等）
- 不要攝取高於身體所需的碳水化合物（如粥粉麵飯、麵包餅乾、蛋糕汽水、薯仔、番薯等），原因是當進食過量的澱粉質，肝臟便會將消耗不來的過剩熱量轉變成膽固醇

2. 恆常運動

- 每天進行 30 分鐘或以上的運動（或隔天進行 45 分鐘或以上）
- 須進行帶氧運動，期間要有出汗、呼吸急促，身體有發熱的感覺
- 須持續訂下不住進步的目標，運動時要有開心愉快的心境
- 有朋友作伴同行的戶外運動，完成運動目標後最好還能結伴進餐閒聊等社交活動

Chapter 2

高血壓



2.1 高血壓是甚麼？

高血壓，可算是香港十分普遍的疾病之一，在香港的成年人中，便有 30.1% 的男士，以及 25.5% 女性患有高血壓（合計即約 200 萬香港人）¹。雖然高血壓是心臟病及中風的主因，然而當醫生告訴你有高血壓時，也不用過分擔心，只要把血壓好好控制，引發心臟病及中風的機會將大大降低，生活及壽命將可與正常人無大差異，甚至比起有高血壓而不自知的大部分市民，能更健康更長壽和更快樂。

2.1.1 甚麼是血壓？

血壓是心臟收縮時，血液泵入血管所加諸血管壁的壓力，試想像血管就像是一條水管，血壓就像水壓一樣，當水壓越高，水管承受的壓力就越大，過大的水壓會令水管出現傷痕，污垢很易在刮花的水管內壁積聚。隨著刮花的水管逐漸變得硬繃繃，污垢同時亦令水管變窄，令水壓更高，終有一天，水管便會完全堵塞，甚至破裂。

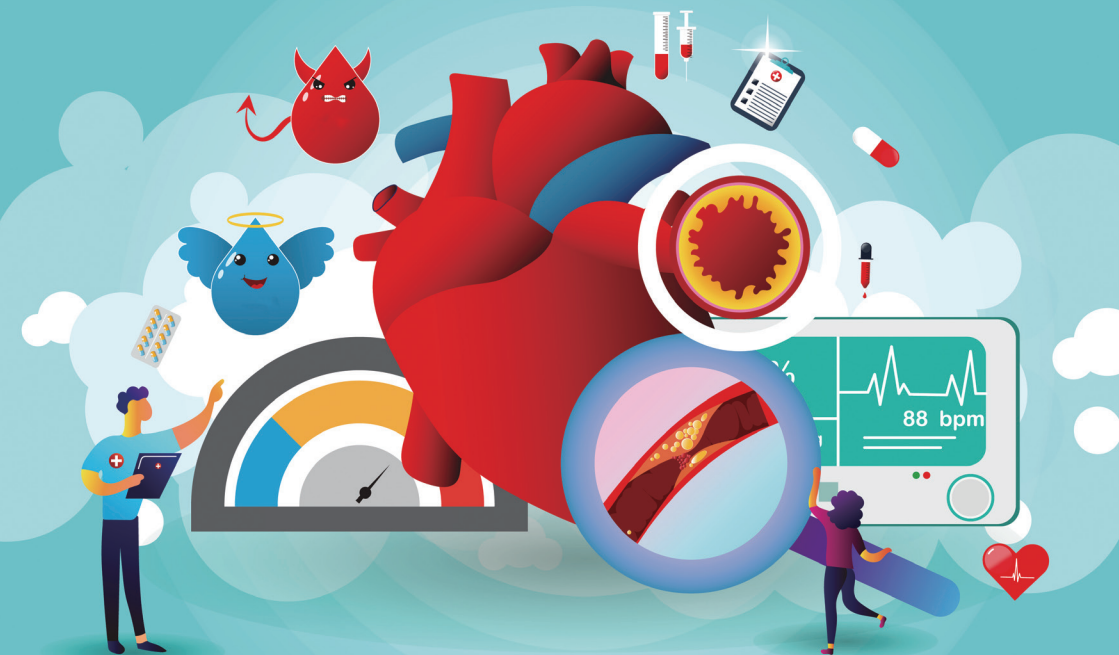
2.1.2 我有高血壓嗎？

除了美國心臟學院及美國心臟協會在 2017 年發表的較嚴格指引外，現在全世界所有的權威性指引已經大致統一如下：

正常血壓	高血壓
上壓低於 120 毫米水銀柱以下 和 下壓低於 80 毫米水銀柱以下	上壓等於或高於 140 毫米水銀柱 或 下壓等於或高於 90 毫米水銀柱
* 請注意，是低於，不是等於；是和，而非或。	* 請注意，是等於或高於，不是高於；是或，而非和。

Chapter 3

心臟病



3.1 解構心臟真面目？

人類的心臟每天搏動 10 萬次，將血液運往長約 8 萬公里的血管，維持血液在身體的循環。雖然心臟對人類的生命至關重要，但它的真面目你又有多了解呢？

心臟其實是一個中空且肌肉發達的器官，其中包含多個腔室，如心房、心室，它們的各自功能如下：

心房：接收進入心臟血液的腔室。人的心臟具有四個肌肉發達的腔室，排列成兩對，心房是上面的兩個腔室。左心房接受由肺部送來的含氧血液，而右心房則接受由身體所送來的缺氧血液。當心房收縮時，便會將血液壓送到兩個心室中。

心室：將血液排出心臟的腔室。當心室收縮時，即將血液由心臟壓送入動脈內。人的心臟中左心室比右心室大，因為左心室負責壓送血液循環全身，而右心室則只將血液送往肺部。

心跳又稱為心搏，它受到心臟中稱為竇房結或節律點的一小塊肌肉所激發。節律點產生的電脈衝傳播到整個心臟，並使心臟的各腔室按正確的順序收縮。此外，心臟還有一片名為心瓣膜的重要構成部分，它會隨著心臟搏動而開閉，作用是只讓血液單向流動。人的心臟有兩組瓣膜，三尖瓣和二尖瓣以防止血液由心室逆流到心房；半月瓣則防止動脈中的血液流回心室。

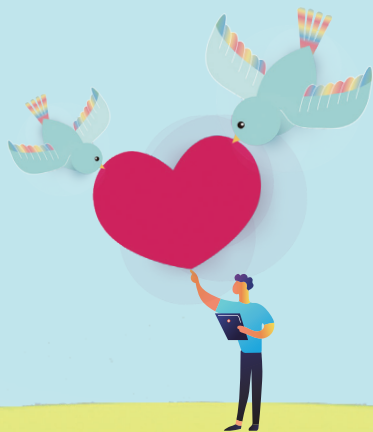
心動系列04

心動故事 (三)

作者：黃品立
總編輯：阮佩儀
設計：4res
出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區立德街136號6樓
電話：(886) 2-8227-5988
網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2021年10月
ISBN：978-988-8743-30-8
上架建議：醫學／健康
定價：港幣88元正／新台幣350圓正



ISBN 978-988-8743-30-8



9 789888 743308 >

黃品立醫生憑藉自己的努力，在心臟專科領域上累積超過二十年臨床實戰經驗，成就享譽業界。

廣大讀者在翻閱這本著作時，除了能找到常見心臟病的簡要說明外，與心臟病關連密切的糖尿病也有包羅其中。此外，書中對醫學名詞的精準中文繙譯，以及最新的藥物資訊，對一眾須向病人解說相關艱澀專業詞彙的醫藥從業員來說，更是彌足珍貴。

方津生醫生

作者用通俗易懂的語言，避免使用醫學術語，闡述心臟病的種種面貌；一些因錯誤觀念而衍生的迷思；常見的心臟病成因，以及預防和治療方法。

它是一本人人都讀得懂的心臟病概述，當中所載的不僅是適合大眾的健康常識，也是有助醫生能簡明扼要地引導病人享受健康的法門。

梁智鴻醫生，GBM, GBS, OBE, JP

黃醫生給我留下的深刻印象，是一位與時並進、知識淵博且工作努力的仁醫。

本書集中討論了醫生在臨床診療時，遇到的多個常見且重要的課題，它列出了最重要和最近期的建議作為指導方針，讓讀者更易理解和將之實踐。

王祖耀醫生，BBS, KStJ

Distinguished Fellow, Hong Kong College of Cardiology
Emeritus Fellow, American College of Cardiology



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod.E.

上架建議：醫學／健康

定價：港幣 88 元正／新台幣 350 圓正