



卫生署  
Department of Health

# 彩桥

本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学校之沟通。二零一五年三月 第六十六期 卫生署学生健康服务出版

## 编者的话

心脏是我们身体循环系统的一个重要器官。它连接着身体内的血管，使血液营养和氧气输送到身体各部份，维持生命。这一期我们探讨「关心护心，预防心血管病」，希望同学可以从小认识心血管病的高风险因素，而加以预防。

预防心血管病包括：

- 一、健康饮食
- 二、不吸烟或戒烟
- 三、恒常适量运动
- 四、预防肥胖或控制体重
- 五、防止高血压
- 六、恰当处理压力

总括来说，任何年龄群组的人士，都可以透过健康生活方式减少心血管病高风险因素，从而保护心脏的健康。

**编辑委员会：**何振联医生、陈淑仪护士、蔡赛凤护士、黄桂群护士、陈海茵护士

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968

网页：[www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)

英文版刊载于网页上 English version is available on our web site.





# 健康专题：

# 关心护心，预防心血管病



## 引言

心脏是我们生命的动力。心脏连同动脉、静脉、微血管等形成强大有力，又无微不至的循环系统。当感受到心脏跳动，就知道这系统将血液、营养和氧气输送到主要器官和整个身体，让各样功能和活动，能够正常运作，畅顺无阻。很自然的，我们也会关心自己的健康，爱惜和保护心脏。

心血管疾病，即是循环系统的疾病。这统称包含许多种疾病，而最常见的是冠心病(因供应血液给心脏的冠状动脉受损而引致的心脏病)和脑中风。一般来说，病变的产生是由于脂肪积聚，血管内壁形成一层沉积物，使血管硬化、收窄、阻塞和功能受损。这导致身体主要器官缺血和缺氧，造成心脏病、高血压、脑中风、眼底病变、肾病等。2012年全港有六千多人死于心脏病，三千多人因脑血管病去世。相信我们不会忽略心血管疾病的重要性。



## 高风险因素



心脏病发作或中风发生时，都属于急症，但它们也是慢性疾病，因为当患者发现病征时，心脏或血管的病变可能已酝酿了一段长时间而没有出现征状。其实一些高风险因素，影响人患上心血管疾病的机会，这些因素包括年龄、性别、家族遗传、吸烟、饮酒过多、高血压、高脂肪及高胆固醇、糖尿病等。

年龄渐长，心血管的功能逐渐下降；男性到了45岁，女士到了55岁，患心脏病的风险逐渐增加；家族病历史上有冠心病、脑中风、高胆固醇和高血压，较大机会患上心血管病。值得注意的是，行为及生活方式也可增加患病风险，长远来说，可以带来严重影响。相反，行为及生活方式的改善很可能为心脏健康带来好的转变。

## 预防的重要

世界卫生组织的报告指出，八成的冠心病和脑中风，是与不健康饮食习惯、缺少体能活动，吸烟和不健康饮酒有关。最近新兴为人所认识的代谢综合症，就是指几种高风险因素的混合，例如肥胖、高血压、高胆固醇、高血糖等；造成生理上的新陈代谢过程出了问题。而患有代谢综合症的人患上冠心病、脑中风及糖尿病的风险远比没有代谢综合症的人为高。

心血管疾病并非只是「年纪大」、「老人家」的问题。一些高风险因素在儿童及青少年阶段已经开始，如饮食习惯、运动、吸烟等。因为在他们年少的时期已养成一种高风险的生活方式，而这方式亦可能延续至成年人，甚至是年老阶段。若几个风险因素结合，影响也就更大。因此孩童时期是预防心血管病及其影响的重要时机。孩童自小养成健康的生活方式，能帮助他们长大后减低患上心血管病的风险。

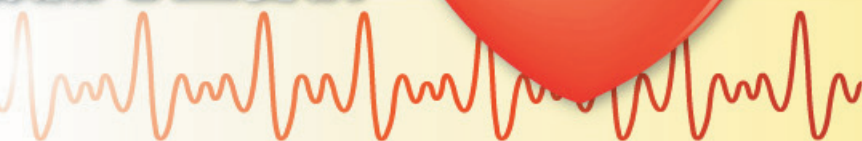


# 健康专题：

## 关心护心，预防心血管病



### 预防心血管病



#### 一、健康饮食

足够而适量，均衡又营养丰富的饮食，对成长中的儿童十分重要。足够的谷物类和蔬菜水果，加上适量的鱼、肉、蛋、豆、奶类等，能提供能量、营养、维生素和矿物质，使身体成长及保持健康。可是过量或者不均衡的饮食，如高糖分、高盐分和高脂肪的饮食都是不健康的，会加速血管硬化，脂肪积聚和血压升高。合适地调节进食的分量和食物的选择，有助减低患心血管病的风险。



#### 二、不吸烟或戒烟

吸烟刺激心跳加快、使心脏含氧量下降，也直接加速血管硬化，因此吸烟者患心脏病的机会较高。研究显示，一手烟和二手烟同样可导致动脉硬化及阻塞，增加冠心病的风险。因此抗拒第一口烟是最佳预防心血管病的方法。另外，戒烟一年后，患上冠心病的机会比吸烟者低一半。戒烟十五年后，患上冠心病机会率等同非吸烟者。毋庸置疑，愈早戒烟愈好。



#### 三、恒常适量运动

运动的益处许多，包括增强心肺健康，舒缓高血压、帮助血糖保持平稳、减低血液中的胆固醇。这些益处加起来能帮助控制体重，减低冠心病、高血压、脑中风、糖尿病的发生率。世界卫生组织建议5岁至17岁儿童，每天最少进行60分钟中等至剧烈程度的运动(例如游泳、跑步、球类运动等)；成年人每星期进行150分钟中等程度的运动，或75分钟剧烈程度的运动。即使是日常缺乏运动，亦可从少量开始，设定目标及有计划地进行。建立持之以恒的运动习惯，有助促进心血管健康。



## 健康专题：

### 关心护心，预防心血管病



#### 四、预防肥胖或控制体重

肥胖是高血压、糖尿病及高胆固醇的成因之一。一些心血管疾病的前期病变，如糖尿病、高血压、高血脂，以及代谢综合症，可能已经在超重或肥胖的儿童和青少年里发生。有研究指出，若没有阻止儿童和青少年时期的高风险因素，会引致心血管疾病提早出现。研究显示肥胖的青少年很大机会长大后依然肥胖，而肥胖人士有可能同时有较高的血脂和胆固醇，于是较大机会患上心血管疾病。所以儿童从小养成健康的饮食习惯，恒常进行适量运动都是预防肥胖和心血管病的秘诀。



#### 五、防止高血压

儿童和青少年患有高血压并不常见。除了一些高血压个案是由于药物、身体病患(如心脏血管、肾脏、内分泌系统等问题)引起，亦有些高血压情况是成因不明。而家族遗传、肥胖、高盐饮食有可能是一些高风险因素。研究显示血压度数偏高的儿童，长大后较大机会患上高血压。血压高会加速血管硬化，引致冠心病的发病率提高。通过健康饮食，恒常运动和舒缓过高压力来预防高血压，也是预防心血管病的方法。

#### 六、恰当处理压力

生活上的压力有可能增加患上心脏病的风险。因为压力过大会引致血压升高及心跳加速，而且人们亦可能采取不健康的方法来应付压力，例如过量进食、吸烟、饮酒、过度劳累等。若能以积极态度面对，加上健康生活、适量运动、足够休息，有助恰当处理压力，亦有利预防心血管疾病。

# 健康专题：

## 关心护心，预防心血管病



### 结语

不论是哪一个年龄群组，健康的生活方式总是我们的长远健康策略。保持标准的体重，健康饮食习惯和恒常适量运动，对保护心脏尤其重要。儿童与青少年也应从小学习养成健康的生活习惯，留意自己的健康情况，及早处理心血管病的高风险因素，爱惜和保护心脏。

### 参考资料

- 美国心脏协会 (2014) 撷取自 [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/MyHeartandStrokeNews/Coronary-Artery-Disease---Coronary-Heart-Disease\\_UCM\\_436416\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/MyHeartandStrokeNews/Coronary-Artery-Disease---Coronary-Heart-Disease_UCM_436416_Article.jsp)
- 世界卫生组织 (2013) 撷取自 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>
- 美国国家心肺血液病研究所 (2014) 撷取自 <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/cad/atrisk.html>
- 卫生署卫生防护中心 (2012) 撷取自 [http://www.chp.gov.hk/en/health\\_topics/9/25.html](http://www.chp.gov.hk/en/health_topics/9/25.html)
- 卫生署控烟办公室 (2012) 撷取自 <http://www.tco.gov.hk/cindex.html>
- 卫生署学生健康服务 (2014) 撷取自 [http://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health.html)



### 彩桥 Blog



#### 我对心脏血管健康的认识是：

- ☆ 保持心脏及血管健康是要多做运动。
- ☆ 不吸烟、不饮酒、不吸食危害精神毒品。
- ☆ 少吃煎炸、垃圾食物，但要多吃蔬果。
- ☆ 在不开心和大压力的时候，找朋友或家人帮助，妥善处理问题。
- ☆ 减少进食高脂、高盐、高糖的食品。
- ☆ 每天都做带氧运动，增强心脏和血管的健康。
- ☆ 早睡早起，作息定时，健康饮食及恒常运动都是保持心脏和血管健康的重要因素。
- ☆ 不要超重。



倩婷

爷爷因心脏病病发，现正留院观察。

唉！妳原来因此而唔开心。



乐欣



倩婷

我的伯父和叔父也曾患上心脏病，幸好及时治疗。他们痊愈后注意饮食、戒烟及每天多运动，现在体重控制理想，身体也健康起来了。

是呀！我们虽然仍是儿童阶段，如果能从小建立健康生活模式，例如多注意健康饮食、恒常运动、不吸烟等，都可以预防心血管病的产生。



乐欣




倩婷


大家都要记住啊！

# 健康小先锋


小先锋看见小健在等候量度血压，便问小健.....



小健，  
你为何这么慌张？




量度血压啲！当然惊啦！  
我又没有高血压，点解要量度呢？



不用紧张，放松些！  
量度血压是一个检查，可提供数据了解心脏血管的情况。如血压长期处于高水平，便有机会患上高血压。

如患上高血压，  
怎么办呢？



如果经医生诊断患上高血压，  
便要作进一步检查及跟进。有需要时，要服食药物控制血压。

如欲查询有关学生健康上的问题，欢迎与健康通讯站联络。

电邮地址: [shsbridge@dh.gov.hk](mailto:shsbridge@dh.gov.hk)