

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003:慢性病患者處理及臨終關懷

公眾講座(二)

主題：護心有法—心血管疾病的治療與預防

2013年1月9日



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

本講座內容

- 認識你的心臟及循環系統
- 甚麼是心血管疾病？
 - 成因
 - 症狀
 - 治療
 - 預防

心血管疾病

是一組心臟及血管疾病的統稱

心臟病

中風

周圍末梢動脈
血管疾病

風濕性
心臟病

先天性
心臟病

深靜脈血栓
和肺栓塞

冠心病成因

血液中的脂肪性物質

凝聚在冠狀動脈血管內壁，稱
為動脈粥樣硬化

血管收窄

甚至閉塞，血液運行不暢順

令心肌得不到足夠的氧氣及營
養

導致心臟肌肉缺氧以至壞死，
可令心跳停頓而死。

冠心病的危險因素

- 危險因素可分三類：

無可避免
的危險因
素

可避免的
危險因素

可治療的
危險因素

無可避免的危險因素

年齡增長

性別

遺傳

種族差異

社會背景

可避免的危險因素

吸煙

肥胖

缺乏運動

精神緊張

飲食習慣

可治療的危險因素

高血脂

高血壓

糖尿病

冠心病的徵狀可包括:

心絞痛

呼吸困難

心肌梗塞
(心臟病發)

當你感覺胸部不適或翳痛時，應該怎樣處理？

- 停止所有活動及休息
- 盡量放鬆以保持冷靜
- 當停止活動後，胸部不適仍然存在，
 - 即須含第一粒舌底丸，五分鐘後，
 - 仍有持續性胸部翳痛或壓迫感，可每相隔五分鐘含第二粒，甚至第三粒舌底丸
- 若在十分鐘內，前後共含服三粒舌底丸，仍未能解除症狀，此時即電「999」通知救護車，護送至附近急症室診治。
- 若在室外，可請途人相助，勿自行乘車往急症室求診，以免延誤診治時間。



如何檢查和診斷冠心病？

- 心電圖：
- 運動心電圖
- 心臟超聲波
- 非介入性心臟顯影
 - 例如磁力共振掃描或電腦掃描
- 心導管及冠狀動脈造影

冠心病的治療

- 一般分為藥物治療、介入導管治療及心臟手術治療。

中風



香港每年平均約有三千多人死於中風 (Stroke)。
患者年齡通常在50歲以上。不過，近年數字顯示患
中風人士的發病年齡有下降趨勢。

中風的成因

- 主要分為兩大類:

1. 缺血性中風:


- 腦血管的粥樣硬化, 令腦部動脈中形成血栓; 或是在心或頸大動脈所形成的栓子, 游離到腦血管, 阻塞血流。而心臟其他疾病包括心律不齊、心瓣問題以及冠心病皆可導至中風
□

2. 出血性中風:

- 因腦內血管爆裂出血引致, 多與長期性的高血壓或與先性的腦血管病變有關。

中風的危險因素

- 危險因素可分三類：



無可避免
的危險因
素

可治療的
危險因素

可避免的
危險因素

無可避免的危險因素

- 年齡增長55歲以上人士
- 男性中風機會比女性高
- 腦血管瘤或腦血管壁過薄
- 患有心血管疾病
- 家族中有中風病歷
- 小中風

可避免的危險因素

- 吸煙
- 肥胖
- 缺乏運動
- 飲食習慣
- 精神緊張
- 酗酒

可治療的危險因素

高血脂

高血壓

糖尿病

中風及小中風的五大徵兆

- 小中風是中風前的一些徵兆。
- 可以歷時數秒或數小時，症狀可能只出現一次，又或重複出現時有時無。
- 若懷疑有中風的跡象，即使維持很短時間，都應立即求醫！

身體局部感到麻痺、刺痛或失去知覺，肢體無力，尤其一邊身或單肢

口齒不清、說話模糊，理解力出現問題

失去平衡或跌倒

突發性的劇烈頭痛

雙眼或其中一隻眼突然出現視力問題

中風急救 黃金一小時

缺血性中風

- 「中風識辨」簡易三步驟
– 適用於意識還清醒的病人

第一步

請他露齒微笑，
觀察其左則與右
則是否對稱

第二步

請他合上眼，平
舉雙手。
中風患者，一般
都不能維持雙手
在同一水平，會
不自主地垂低。

第三步

請他完整地講一
句說話。看看有
否口齒不清、說
話模糊的情況。

- 若有任何一步驟無法完成，則有7成的機會率
可能是中風，應立刻送院急救！

中風急救 黃金一小時



• Don't 不可做的

大力搖晃病者

移動病者

為病者墊過高的
枕頭

餵病者飲水

為病者「搽」
藥油

單獨扶抱病者

中風急救 黃金一小時

Do's 須要做的

1. 觀察病者的清醒程度
2. 安置於平坦及安全的地方
3. 將病者側卧 (復原卧式)
4. 檢查口腔，除去異物
5. 解鬆衣領鈕扣、皮帶，令病者感到舒適
6. 蓋上薄被，為病者保持溫暖
7. 立刻致電『999』或按平安鐘求救。

清楚說出病者情況、所處位置或地址，並待對方覆述正確地址後才掛線。

中風的治療方法一般包括：

- 藥物治療
- 手術治療
- 綜合治療
 - 復康護理
 - 物理治療
 - 職業治療
 - 言語治療等



預防心血管病小貼士

良好生活習慣

- 不吸煙 / 立即戒煙
- 每天30分鐘中等強度運動

保持心情輕鬆

- 保持正面思想
- 抒發情緒
- 處理精神壓力

定期檢查加強控制

• 體重

BMI=體重(公斤)/身高(米)²
正常範圍是18.5-22.9

- 膽固醇水平
- 血壓及血糖水平

均衡飲食

- 少鹽少糖低脂
- 多吃蔬果及高纖維素的食物

參考資料

- 「身心康健樂頤年—促進長者社交心理健康資料」
手冊長者健康服務
- 香港衛生署.(2006).長者保健貼士—自理好輕鬆.
http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/selfhelptips/coping_with_fatigue_in_self_care.htm
- 智友站(2009)
<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/home.html>
- 東華三院「別有福氣愛心行動」之『中風急救—黃金一小時』計劃

謝謝大家！