香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003:慢性病處理及臨終關懷

公眾講座(二)

主題:護心有法一心血管疾病的治療與預防

2013年1月9日









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

問 国末梢動脈 血管疾病

風濕性心臟病

先天性 心臟病

深静脉血栓和肺栓塞

CADENZATrainingProgramme

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

CADENZATrainingProgramme

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。

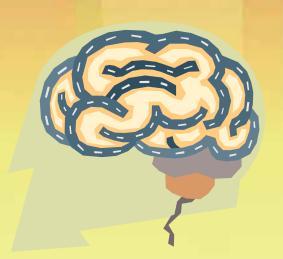


如何檢查和診斷冠心病?

- 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以及冠心病皆可導至中風口

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

CADENZATrainingProgramme

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。不可能維持雙手。如不能,一般不能,也不可能,也可以不可能。

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!

CADENZATrainingProgramme

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「捽」 藥油

單獨扶抱病者

中風急救 黃金一小時

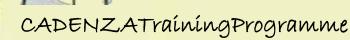
Do's 須要做的

- 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,為病者保持温暖
- 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



預防心血管病小貼土

良好生活習慣

- 不吸煙 / 立即戒煙
- · 每天30分鐘中等強度 運動

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

保持心情輕鬆

- •保持正面思想
- •抒發情緒
- •處理精神壓力

均衡飲食

- •少鹽少糖低脂
- •多吃蔬果及高纖維素的食物

CAD

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/selfhelpti ps/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『中風急救一黃金一小時』計劃

謝謝大家!