

豐

衣足食是過錯嗎？享受經濟成果有罪嗎？為何甜美生活會與心臟病掛鉤呢？養和醫院心臟專科醫生何鴻光說，上述原因令不少人跌入「心血管退化」高危網，當遇上壓力或長期勞累，血液無法流通時，心肌出現梗塞便隨時可奪命！

何鴻光醫生說，接近一半心臟病患者，都是在第一次心臟病發後，才知自己罹患心臟病。當中不乏像財爺般的健康人士，完全沒有高危因素，家族沒有病史，平日有運動、不吸煙、亦不肥胖，為甚麼仍會被心臟病偷襲呢？

20歲後 膽固醇積

「其實這是一個典型的心血管退化例子！」何醫生說。而引致退化的其中一個主因，就是膽固醇積聚，「科學家發現，我們由二十歲發育完畢後，膽固醇已開始影響我們的血管內壁。」

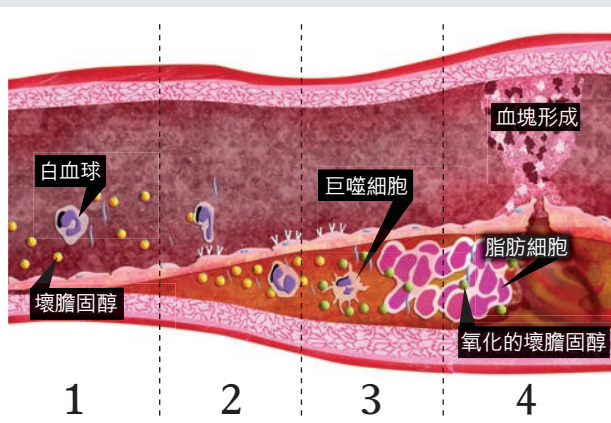
何醫生解釋，血管壁有三層，分為內膜、中膜及外膜，膽固醇就積在內膜與中膜之間，「首先起變化的是血管內膜功能，日常飲食中攝取過剩的膽固醇慢慢積在血管內膜下。當它愈積愈多時，便像埋下了計時炸彈

一樣。」

這個計時炸彈何時會爆炸呢？我們可以參考美國的情況。

何醫生說，美國由二次世界大戰後經濟改善，人民生活富足，多吃肉類，攝取大量動物脂肪，積聚在血管壁，到了八十年代美國的心臟病個案大幅上升。香港的情況與美國相似，五、六十年代出生的一群，八、九十年代經濟騰飛，享盡飽參翅肚、牛扒、鵝肝等美食，個個吃得肚滿腸肥，到了近十年，香港冠心病邁向高峰，而且患者愈見年輕，三、四十歲便心臟病發絕不罕見。

血管退化過程



血管退化是心臟病的一個重要原因，主要由壞膽固醇積聚引起，由於退化過程悄悄地進行，並長達二十年，故患者並不察覺，退化過程如下：

1. 血管內膜功能慢慢退化；
2. 血管壁發炎
3. 積聚在血管內膜與中膜間的壞膽固醇氧化，被巨噬細胞吞噬，變成脂肪細胞，即粥樣斑塊；並發出訊息通知其他巨噬細胞進入吞食。
4. 遇壓力時，血管壁破裂，溢出膽固醇，刺激血塊形成，阻塞血流。

► 康復後回母校喇沙書院教學弟劍擊的曾俊華，恢復活力。



經濟環境好，美食難擋，但過多的動物脂肪（即飽和脂肪）及反式脂肪，會增加血液內的壞膽固醇（LDL，低密度脂蛋白）含量，當這些「壞膽」氧化後，巨噬細胞穿過血管壁進入血管內膜與中膜之間將它吞噬，然後變成脂肪細胞，即粥樣斑塊。這些壞分子日積月累下慢慢形成一股強大的黑勢力，伺機發難。

為何這些「壞膽」會氧化？「吸煙者、糖尿病人的膽固醇特別易氧化，更容易被巨噬細胞吞噬，聚在血管的中膜及內膜之間，令血管慢慢收窄。」何醫生說。氧化及堆積過程由於是悄悄地進行，沒有任何聲色，故人體完全沒有徵狀。而一般人的膽固醇氧化過程緩慢，約十幾至二十年，這是心血管的一個普遍退化過程。

解剖結果 揭示情況

「另一點重要的是，早期膽固醇積聚不一定令血管內腔收窄，而是可以向外發展撐開血管，這樣便不會對血流造成任何阻礙。」

膽固醇積聚在心血管情況到底有多嚴重？何醫生說，歐洲曾進行一項心血管研究，為一些從來沒有心血管病徵的交通意外死



▲ 心臟專科何鴻光醫生說，血管退化是都市人普遍現象，當遇上壓力或勞累，便有機會引發心臟病。

精於中國武術、又懂西洋劍、一向有運動的財政司司長曾俊華早前急性心臟病發，血壓低至幾乎無法量度，要立即進行通波仔手術的病例，令大家驚醒，原來不是肥胖、吸煙、疏於運動才会有心臟病，健康如財爺一樣會被心臟病偷襲。

除了財爺，隨着香港經濟起飛享受了數十年豐衣足食好日子的一群，都是心臟病的高危人士！

一向有運動的財政司司長曾俊華，對於自己突然心臟病發也覺得驚奇。



壓力爆血管裂 解構急性心臟病

心導管檢查。

壓力勞累 內膜破裂

「電腦斷層掃描是由多個橫切面影像組成，有時未必能切中最窄位置，故很多時電腦掃描發現病人有中度阻塞，到進行心導管檢查時會發現是嚴重阻塞！」

所以，心導管檢查、冠心血管造影，再配合血管內腔超聲波，就能全面檢視是否有嚴重膽固醇積聚或心血管病變。

何時會心臟病發呢？何醫生說，這類人士如果遇上壓力，當情緒緊張，腎上腺分泌急升，令血壓不穩定，就有機會令血管內膜破裂，「皮膚被割傷會自行凝血結焦，心血管內膜破裂情況亦一樣，血小板急急走來在數分鐘內凝血，但這個機制卻令血管內形成血塊，血塊會造成阻塞，令血流無法通過，引發心肌梗塞。另外當過度勞累，抵抗力弱時，如有細菌或病毒感染，亦會令心血管發炎，令內膜破裂，形成血塊，造成心血管阻塞。」

解決風險 方為上策

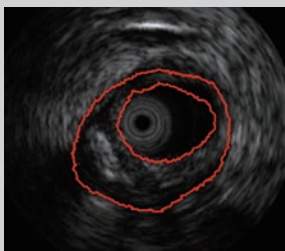
所以，如有風險因素，病人可考慮接受預防性治療，服用他

心臟病檢查方法：

1. 常規心電圖、心臟超聲波檢查、踏板運動測試。
2. 其他非創傷性心臟造影檢查，電腦掃描血管造影、磁力共振、心肌灌注及正電子掃描等。
3. 數碼平板血管造影系統：通過數碼平板探測科技，可清晰詳盡地掃描心血管系統，有助提高診斷的準確性，並讓醫生選擇最適當的方法，有效治療較為複雜的冠狀動脈病症。
4. Galaxy-2血管內腔超聲波系統：有助掌握及分析粥樣斑塊的嚴重情況，以及植入支架後，支架在血管內的情況，以便作出最有效的診治。



◀ 高清電腦掃描，可以將血管情況清晰呈現。



▲ 血管內腔超聲波，外圈是血管壁中膜，內圈是血管壁內膜，中間積聚了膽固醇。



心導管檢查配合血管內腔超聲波，能全面看清血管內及血管壁的情況。

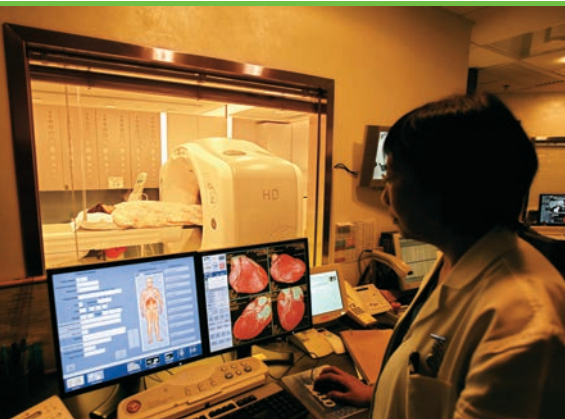
何醫生提醒，通波仔有 ∞ 出現嚴重併發症風險，心導管檢查有0.1%風險。通波仔後不代表不會再心臟病發，因心血管像樹枝一樣有好多分枝，而血管退化、膽固醇積聚是全面性的，不會局限在某位置，故難保某位置通完波仔後，心血管另一位置出現阻塞。「所以，病人一定要控制所有風險因素，如有吸煙習慣的要戒煙，喜歡高脂飲食的要改變飲食習慣，長期工作勞累或壓力過大的，應放鬆心情。」

沒有心血管病徵的，戒煙、戒高脂飲食，保持恒常運動、保持心境開朗、學懂減壓方法，是預防心臟病的不二法門。回

汀類藥物，防止心臟病發。如發現心血管已出現嚴重收窄，便應進行通波仔手術，利用球囊將血管撐開，令血液暢順，並植入支架固定。



◀ 跑步心電圖是心臟功能常規檢查。



▲最新的高清電腦掃描技術，可以清楚顯示心血管內腔情況。

亡者進行解剖，發現約二十歲已開始有膽固醇積聚；到了四、五十歲，則四至五成人有明顯膽固醇積聚；六、七十歲基本上全部都有膽固醇積聚情況。

何鴻光說，這類膽固醇積聚在心血管內膜的人士，就算走去做例行檢查，或進行心血管電腦掃描，都未必能發現問題，因為電腦掃描只能看清楚血管內腔，檢視心血管內部收窄情況，卻無法看穿血管內膜與中膜間的情況。

另一個令膽固醇積聚人士沒有被發現的原因，是冠心病血管像一棵大樹，分枝向外伸展，就算某一部分血管收窄，但另一地方仍有血流供應，故心臟機能不會太差，更加無徵狀。

再加上血管不像水喉般是一件死物，而是有生命的，可以收縮或



性格決定心臟命運？

患心臟病風險，除了遺傳及生活習慣外，性格也有影響。外國研究指出，D型性格人士，心臟病發風險比常人高五至八倍。

最近中文大學醫學院就此進行調查，跟進326名華裔冠心病患者，要求他們填一份D型性格測試問卷，結果發現31%是D型性格。

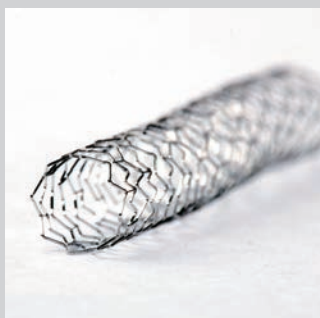
你是哪一類性格呢？

A型性格：緊張急躁、好勝無耐性

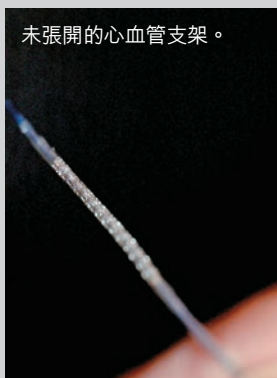
B型性格：樂觀放鬆、不急進

D型性格：消極陰沉、缺乏自信、易怒亦對人有敵意。

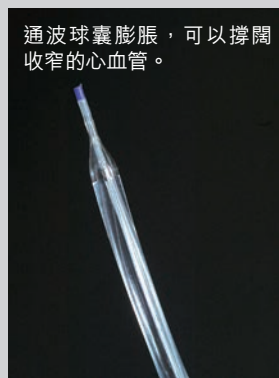
性格真的影響心臟病風險？何鴻光醫生說，A型和D型緊張情緒易波動，影響血壓，而血壓飆升，正是引發心臟病的其中一個誘因。



▲通波仔後植入的藥物塗層支架，可減低原位復發機會。



未張開的心血管支架。



通波球囊膨脹，可以撐開收窄的心血管。

不同情況 檢查各異

放鬆，收縮時可能有徵狀，放鬆時就無事，亦是令冠心病病人隱藏起來，未被發現的重要因素。

那麼中年人士如果想提防心臟病，定期進行檢查是否可以預防心臟病發？何醫生說，檢查方法有好多種，定期檢測膽固醇及血脂固然不能少，最重要是見醫生了解危險因素，是否有徵狀後才決定用哪一類方法。他舉例說，如求醫者是女士，正計劃生育，本身年輕又沒有風險因素，他不鼓勵進行電腦掃描，「雖然今日的電腦掃描輻射量大減，但對打算懷孕婦女始終有機會造成影響，故在平衡利害下，電腦掃描並不是最適合。簡單的超波檢查，檢視心臟結構及做跑步心电图，可能已足夠。」

如果是年紀大、肥胖，加上有病徵，他會毫不猶疑地建議病人進行心血管電腦掃描檢查。

他解釋，雖然運動心电图亦可以看到病人是否有缺血情況，但年紀太大未必能承受，有些長者亦因關節退化未必能在跑步機測試；電腦掃描則可以看清楚血管主流是否有阻塞情況，給醫生一個初步影像，但最清楚的還是