

體檢不是例行公事

「年年驗身，令我放心」——這一句說話絕不能不聽，特別是年過四十，有飲酒和吸煙習慣且工作壓力大的男士，否則，身體瀕臨災難也不自知。

這不是危言聳聽，年過四十的男人，身體機能無可避免地會產生不同程度的退化，患上各種病症的機會都會增高，所以就當你表面看來有多健康，隱疾也可能在背後悄悄地埋伏，隨時奪命！

像從事外匯投資的黃先生，表面上健康正常，但最近進行例行體格檢查時，竟發現血糖和膽固醇都超標，進一步掃描更顯示，心血管塞了一半，已到達警戒線！

揪出

隱形殺手

►鄭國熙醫生指出，男人四十是一個關口，由於機能衰退，患上各種疾病的機會亦增加。



歲，一直有定期做身體檢查，上一次在〇二年，同樣在養和體格檢查部，當時並沒有發現任何病症。三年後的今日，生活沒有多大改變，健康也無異樣，他預料身體應該沒有多大問題，行得走得吃得

身 形略見肥胖的黃先生趁下班後，還未前赴客人飯局前的一段空檔時間，到醫院領取驗身報告。

黃先生今年五十四

中年男士工作勞累、飲食不健康，很多時病魔正慢慢蠶食身體健康都不知，惟有定期進行體檢，及早揪出隱形殺手。



►如果心臟有雜音或心律不正常，很多時富經驗的醫生一聽便聽得出。



兼飲得，沒有頭暈身熱心絞痛，驗身只是買個安心罷了。

醫生拿着一大疊填滿數字的驗身報告，數米長的心電圖，讀出數據：「你的血壓是上壓一百五十，下壓九十六，正常是一百二十／八十，輕微偏高。你的總膽固醇指數是六點五，正常是五點二，高了些許，當中的壞膽固醇達四點八，比正常高了一點四，要注意；空腹血糖指數正常是五點八，你是八點四，高了不少……」

底子欠佳

對於醫生讀出的這一大堆數字，黃先生大概

檢查心臟

方法

心電圖

ECG (Electrocardiogram)

最常規及最基本的方法，能準確記錄心臟脈搏跳動情況。心電圖顯示的不正常變化可讓醫生推斷心臟受傷或血液流動情況。分為靜態心電圖和跑步心電圖兩種。

限制：並不能提供心臟的影像圖，不能精確顯示器官真正痛處及有問題的地方。

a 靜態心電圖

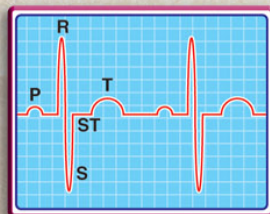
如果受檢者正出現心絞痛症狀，心電圖有較大機會顯示心臟血管有缺血變化情況。

適合人士：有心絞痛徵狀人士。

b 跑步心電圖

即「運動壓力測試」，病人透過運動令脈搏上升，加大心臟負荷，導致心臟對血液需求上升（冠動脈血液流量增加）；如心血管有潛藏閉塞，就會出現心肌缺氧，這時心電圖就會出現變化。

適合人士：沒有心絞痛人士。

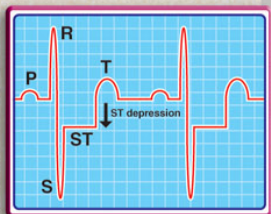


正常心電圖

心臟跳動時引起的正常電壓變化

P：心房開始收縮所引起的電壓變化

RS：心室開始收縮時所引起的電壓變化



不正常心電圖

心臟肌肉缺血可能出現之不正常 ECG 圖像 (ST 電壓段未能重回水平線，而是出現下沉，表示心臟有可能出現缺血情況)



冠心病

健康警戒線

養和醫院體格檢查部主管鄭國熙醫生指出，男士在四十歲是一個關口，要開始注意冠心病，由於機能衰退，患上各種疾病的機會增加，最好每年驗身以及早發現問題和作出預防。

女士則較幸運，到五十歲時，罹患冠心病的機會才提高。鄭國熙解釋，這是因為女士要肩負生育使命，生理上構造得到荷爾蒙和各種酵素的保護，在有經期時患冠心病的機會不高，但停經後，她們患上冠心病的機會，會慢慢追上男士，到了約七十歲，大家患病機會已是均等了。

他提醒女士，在四十歲時最要注意的是乳癌及子宮頸癌。

明白，知道這樣高少少，反正人到中年機能退化，自然不會是至健康人。

一般人看以上數據，不會看得出甚麼，不過身為醫生自然對這些數字特別敏感，負責體檢的醫生指着其中一項數據說：「這個HBA1C指數，正常是6.4%，你卻是7.2%。」

黃先生「啊」了一聲回應，卻一臉狐疑。

「這個HBA1C，即糖化血色素，高到這個數字，加上空腹血糖達八點四，便是有糖尿病……」黃先生聽後心頭一冷。

「你的體檢結果雖然不是很



▶領取驗身報告後，營養師會指導病人閱讀食物標籤，從而選擇較健康的食物。

美女教練增動力

「唉，我在銀行做外匯投資，壓力大，又要成日應酬，同枱吃飯，別人大吃，難道我不吃嗎？」黃先生無奈地說。事實上，他亦從不抗拒美食的誘惑，不過如今發現危機，再不能放縱了！營養師要黃先生控制飲食，指

滑的扣肉整夜在喉嚨留有餘香，如今看來，肥膏好像塞着心血管！



導他糖尿病飲食法，

嚴格控制碳水化合物攝取量。同時他亦聽從醫生建議，每日至少步行四十五分鐘，每星期做三日運動。

「醫生，做甚麼運動好？」

「做運動一定要選一項自己有興趣的，否則，好容易放棄。」

「醫生，你平日做甚麼運動呢？打 golf ？」

「打 golf 一星期一次啫，但我就日日做 gym，唔怕話你知道，當年因為山光道馬會會所 set-up 健身室大力宣傳，請了好幾位青春活



▲病人利用這部 64 斷層電腦掃描儀接受 CT Angiogram 檢查，事先要注射顯影劑，病人會感到身體有輕微發熱。

心血管塞了一半

翌日早上九時，心情有點忐忑的黃先生來醫院做檢查，一驗才知大件事，他的心臟冠狀動脈有粥樣硬化迹象，左冠狀動脈和右冠狀動脈都出現不同程度阻塞，部分更達百分之五十，相當令人擔心。

「冠狀動脈供應心臟所必需的氧氣和養分，如果塞晒，血液無法

入侵性的，即毋須將檢測儀器放入體內，只需先注射一些顯影劑，然後躺在儀器上，儀器自動同你做掃描，少於半分鐘便能拍出六十四張圖片，好快的，整個過程不超過二十分鐘。」

CT Scan 電腦斷層 X 光檢查：

這結合 X 光掃描及電腦斷層技術製造詳細清晰的心臟影像。醫生先為病人注入顯影劑，透過 X 光製造心臟切片，然後由電腦分析這些切片影像，能顯示血管中的鈣沉積及脂肪堵塞硬塊以及對血管造成堵塞的程度。

限制：有輻射；年紀太大（超過 65 歲），或腎功能有問題，或對顯影劑敏感者都不宜用。

適合情況：跑步心電圖沒有顯示心臟不正常，但有血管收窄危機人士。



▲醫生透過電腦可即時看到心臟血液流動情況。



▲在心臟血管造影圖片中，能清楚看出紅圈內的血管窄了，影響血液流過。

飲食揀得醒

養和醫院註冊營養師余思行（圖）指出，對於已達警戒線人士，為他硬性設定減肥餐單沒有意義，最重要是教育他認識健康飲食之道。

「營養師會為他設定目標為本（goal setting）的飲食規條，教他如何配搭，以黃先生為例，他需要減肥，建議每星期一至兩磅，每日要吃兩至三個水果、每餐一碗蔬菜、一至一碗半澱粉質類，最好是高纖的紅米或糙米，以麥包代替亦可，肉類則三至四安士。食物配搭因應每位病人情況不同而有異。」

余思行強調，營養師的目的不是硬性規定病人每日要進食甚麼或多少卡路里，而是 lifestyle modification（改善生活模式），讓他在沒有營養師在身邊時，仍可有信心地選擇對自己有益的健康美食。



黃先生看着自己的心血管圖，想着昨晚和客人大啖肥美的紅燒肉，豐腴臉

流通，就會引致心肌梗塞死亡！」醫生一邊說一邊向他展示他的心血管掃描圖像。
「現在你因為膽固醇同脂肪積聚在心血管，令血管窄咗，大部分塞咗一半面積，相當不樂觀！好彩血管阻塞情況未到百分之七十，否則你就要立即進行通波仔手術了！現在及時發現，你要好好控制血糖、血壓、血脂，要定期吃藥，同時要戒煙！現在我轉介你去見我們的營養師，要減肥啦！」



子女，但我做 gym 就有停過！你明白冇？」

▲進行體檢前十二小時要禁食，體檢後病人可在休息室中進食輕盈茶點。

▶四十歲以上男士一定要多運動，保持心臟健康。

黃先生記着醫生的這句話，在公司附近找到一家有美女教練的健身室。如今一星期三晚應酬，改為一星期三晚與美女教練約會。離開健身室時，出了一身汗的他，雖然有點累，但卻精神煥發，他慶幸隱形殺手已漸離他而去，否則可能某日突然暈倒街頭，一睡不起。

然啱家靚女教練都結晒婚有晒

力的女教練，令我好勤力做 gym，你知啦，在靚女面前不能失威，梗係做得特別落力認真，做吓做吓，興趣就係咁養成，雖

體檢 Q & A

問：我（男士）今年三十五歲，一年前做過體檢，一切正常，我應該幾時再驗？

答：四十歲，之後每年驗一次。

問：我母親患胃癌去世，我又試過胃酸倒流和患幽門螺旋細菌，我好驚，我患胃癌機會是否比別人高？日後體檢時是否要照胃鏡？

答：你應治好胃病，而不是擔心幾時做體檢，胃癌不會遺傳的。

問：我四十五歲，做過跑步心電圖，一切正常，是否代表心臟健康呢？

答：不一定，因跑步心電圖要血管窄了很多才能看出有問題，反而要看造成血管收窄的危險因素是否存在，包括四十五歲以上、有吸煙習慣、膽固醇高、糖尿、肥胖、血壓高，因為香煙中的尼古丁及焦油，會導致血管粥樣硬化，最受影響的是腦部、心臟及下肢血管；而高膽固醇、高血糖、高血脂、高血壓亦是導致心血管粥樣硬化主因。如有上述高危因素，就算跑步心電圖正常，都建議你接受更準確的檢查，例如 CT Angiogram。