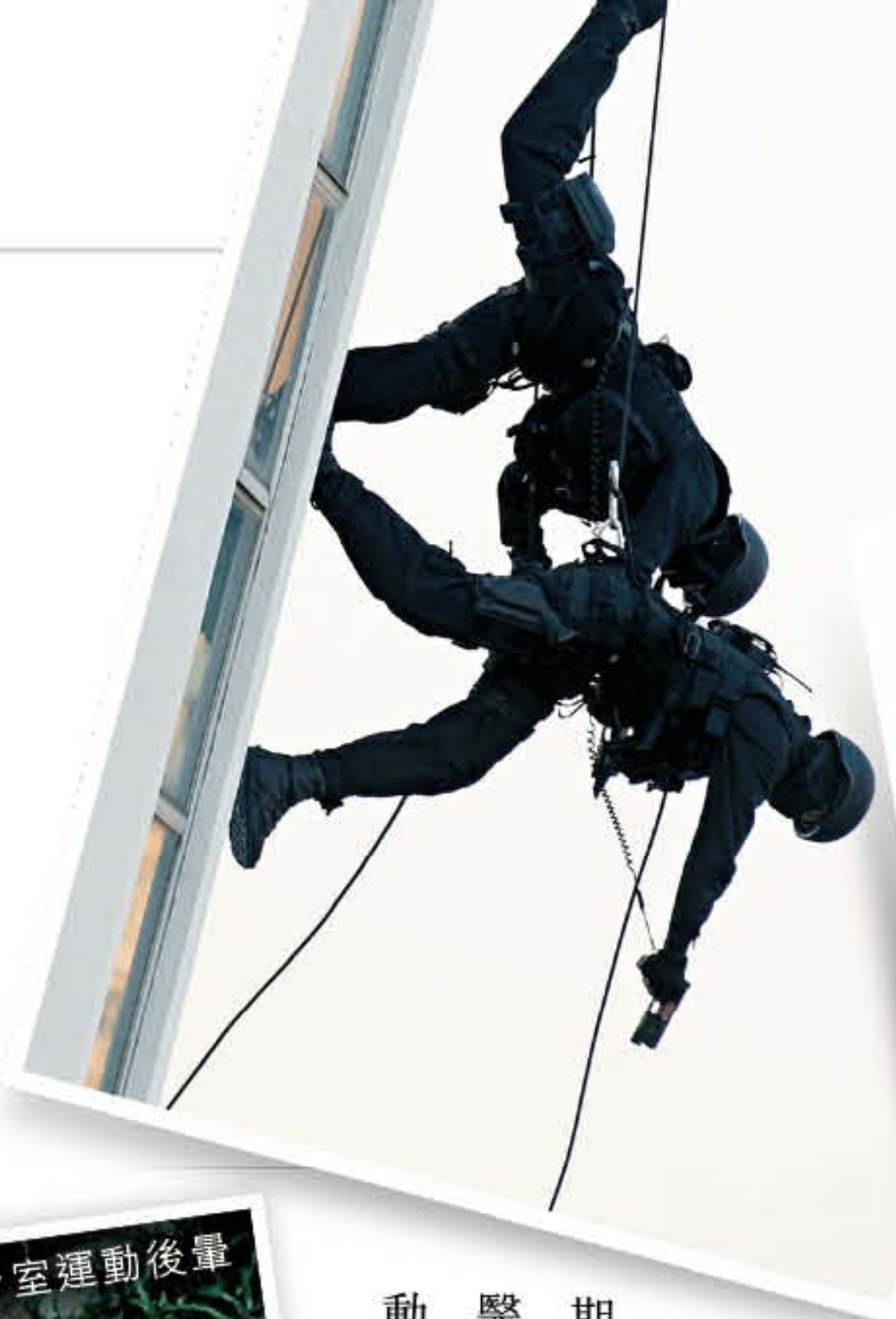


不適期間，天氣非常炎熱，我知道他懷疑我中暑……但我是運動教練，我知道中暑的感覺不是這樣的……」Sunny說。

由於未有即時危險，又未能查出原委，當值醫生建議他到政府專科診所求診。他聽足指示，此後幾個月一直到西營盤賽馬會



警隊的機動部隊、飛虎隊，及消防隊都是經常訓練，體能強勁的紀律部隊精英，卻不代表強人背後，沒有心臟病發危機。

體能強人 心血管 開塞?



上月一名49歲的壯健機師，在中環健身室運動後暈倒，疑是心臟病發。

小心病徵

周慕慈醫生說，像Sunny這一類年輕、體格又強健、經常運動的心臟病患者，近年愈來愈多見。「所以我們應留意，不是有高風險因素的人，如肥胖、糖尿病、長期吸煙人士才有機會患心臟病，那些表面健康的人，一樣要留意，一有病徵就不要遲疑，見醫生說明情況，檢查清楚。」

周醫生提醒，心弱、心口痛是典型病徵，但有時痛楚會在左邊膊、右後背等，有時更會痛到上下巴，或痛至腹部。

另外如走路時氣促、乏力，感到心亂跳等，都不應忽視，應見醫生檢查。

專科診所覆診，期間並進行靜止心電圖、膽固醇、血糖、血壓等檢查。而運動心電圖由於排期需時，約需半年後才能進行，醫生叮囑Sunny這段時間要停止運動。

「我說不能停，由於工作關係，我要經常操練，體能亦必須保持在高水平，否則考核不及格會被要求離隊！」他說。

於是Sunny沒理會醫生忠告，

心缺血頂硬上

其實這是非常危險的，因為每次心弱出現都是心臟缺血的徵兆，如果有一次血液真的無法通過，他有機會心臟衰竭猝死。這些危險活動一直進行至半年後，他到期進行跑步心電圖當天。

「我跑了十五至二十分鐘，心弱感覺又出現，醫生問我有没有辛苦，我說有少少，他馬上叫我停止，離開跑步機……從他和護士的眼神我就知道，我是出現了甚麼問題，可是我求他說明情

突然心口發痛，你會想到是心臟問題嗎？如果你才三十幾歲、運動多過吃飯的體能強人，又怎會想到被冠心病侵襲？就連診治的醫生也沒思疑，還以為他爆肺或是中暑……

不可能還是有可能！表面沒高危因素的他，大半年來查來查去都查不出原委，亦將超標膽固醇警號置諸不理，還狂做運動，多次將自己推向生死邊緣而不自知。若不是幸運之神眷顧，其中一條心血管塞了九成的他，早已成為新聞頭條中猝死一員！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

這

是一宗非常奇怪的案例，奇在事主年輕、經常做劇烈運動、不吸煙不飲酒、沒有家族心臟病史，怎會在盛年出現心血管阻塞？這故事，由他親身解構——

「我從小到大都是體能強人，短跑、足球、游泳、馬拉松、毅行者樣樣皆能，擁有多項教練資格……」Sunny說。心肺功能極強的他，任職紀律部隊，習慣利用午膳時間鍛煉體能，跑步當食飯。

「事情發生在去年五

月間，當天我趁午膳時間由灣仔跑到西隧口，就在回程途經信德中心期間，我突然覺得心臟像被人用手抓住一樣，好辛苦，很難受，那是從未有過的感覺，足足持續了十幾分鐘……」Sunny說。

周慕慈醫生說，Sunny心臟的左主幹出現嚴重阻塞，隨時有猝死風險。



跑步心弱懷疑爆肺

當值醫生了解過情況後，估計這名胸口不適、呼吸急促的三十九歲非吸煙者有可能爆肺，於是安排他照X光，結果顯示沒有氣胸情況，亦不見有骨折。

「我好記得當時正值世界盃初賽期間，醫生問我是否前一晚追看球賽，致睡眠不足，而當天

後來他才知道，那種被人抓住心臟的感覺，稱為「心弱」。

大約半小時後，他從可怕的感覺中慢慢恢復過來，冷靜過後步行回辦公室向上司報告，上司得悉後叫他立即去急症室。

況，他都說無可奉告，要由心臟科醫生閱讀所有報告後才能詳細向我解釋。」

但距離下一次覆診，足足有三個月，能等到嗎？Sunny這時才懂得擔心，期間向朋友提及，對方懷疑可能是運動創傷造成的神經痛症，建議他到養和痛症門診見李靜芬醫生。

李醫生看完報告後說情況不妙，立即帶他到二十七樓心臟科見周醫生，周醫生更要他即時入院。

塞九成要搭橋

「其實Sunny已出現典型的心臟缺血病徵，可能他年輕，平日又多運動，致之前多位醫生都不相信心臟出現問題，忽略了這個可能性。其實年輕人出現血管阻塞並非沒可能，過往多宗紀律部隊成員在操練期間猝死，便大多是因為心臟病突發。」養和心臟科中心周慕慈醫生說。

在其後的兩日內，周醫生安



在政府推出公眾地方禁煙政策下，Sunny有感是時候戒煙，並靠著掌上壓抵抗尼古丁呼喚，終在年前成功戒煙。

「那天下午五時離開養和，由救護車送到瑪麗，我大約六時便進入手術室。翌日早上醒來，我朦朧矓矓間見到周醫生，我還以為自己是發夢或是死了，明明在瑪麗，怎會見到養和的周醫生呢？」他向記者說。

原來當日早上周醫生到瑪麗教學，下課後順道探望他，Sunny知道後很感動，當周醫生說他沒事了，他握着醫生手說多謝，更流下男兒淚。

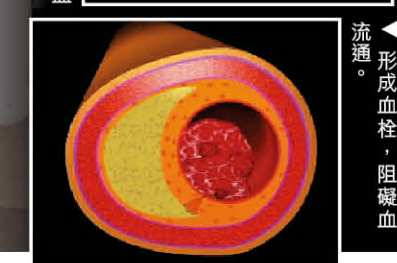
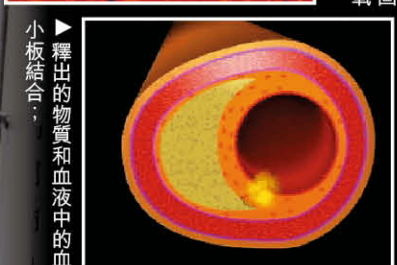
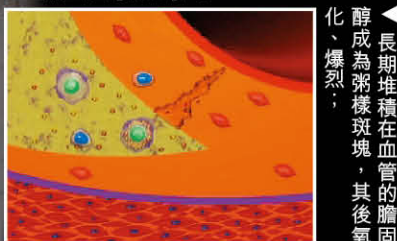
追根究柢 恍然大悟

「說真的，這次真的令我感受到甚麼是生命無常。我們紀律部隊成員，經常以為自己體能好，運動量高，平日就不戒口，甚麼都吃，結果吃出禍來都不知。我的一名上司，就在我出院後不久，因為突發性心臟病去世了。而我的舅父，已經發現有心臟病，就在排期做進一步檢查期間，在家中心臟病發暈倒失救，

排Sunny進行電腦掃描，發現其中一條冠心血管出現七成阻塞，在其後的心導管檢查，進一步確認這條左主幹三叉位有百分之九十以上堵塞！

當Sunny知道真相後，當堂被嚇呆，之後第一反應是問醫生可否用藥物治療，醫生說不可；他又問可否通波仔，醫生說情況嚴

血栓的形成



重，最佳方法是進行心臟搭橋手術。

為何不能通波仔呢？

「三條冠心血管中，這條是負責七成血供的最主要血管，分別通向左迴旋支、左前降支及ramus artery，收窄位置正在分支的連接位置，如果進行通波仔手術有機會撐破血管；而它位於三



▲ Sunny在電腦掃描中發現其中一項心血管有七成阻塞，其後再進行心導管檢查（如圖），發現阻塞達九成以上，情況危急。



▲ 圖為心血管造影，兩個不同角度顯示Sunny的左主幹三叉位嚴重收窄，阻塞達90%以上。

「其實我在病發前戒了煙。我的煙齡？我吸了十幾年了……」Sunny說。

吸煙是引致心血管收窄、阻塞的其中一名兇徒，香煙的有害物質加上壓力，令原來囤積在血管壁的膽固醇氧化，令血管發炎，進一步收窄，及形成鈣化。另外，他事後才知自己的外公及舅父亦在這十個月間心臟病發。

「原來以為自己完全沒有心臟病風險，到後來，才知我有齊幾項風險！」Sunny說。

目前，死過翻生的Sunny亦在友儕間充當健康大使，以過來人身份提醒同胞留意飲食，更重要是戒煙！

小心血脂

血脂包括膽固醇及三酸甘油酯，保持理想的血脂防值，可減低患心臟病風險。

總膽固醇	正常：< 5.2mmol/L 偏高：5.2-6.1mmol/L 高：≥ 6.2mmol/L
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)	正常：< 2.6mmol/L 偏高：3.4-4.0mmol/L 高：4.1-4.8mmol/L
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)	正常：≥ 1.6mmol/L 偏低：< 1.0mmol/L
三酸甘油酯 (TG)	正常：< 1.7mmol/L 偏高：1.7-2.2mmol/L 高：2.3-5.5mmol/L

壞膽固醇 (LDL-C) 和 **好膽固醇** (HDL-C) 的對比。

死去三天才被發現……」

Sunny說。

在復康階段，Sunny慢慢從中理解到自己患病的原因。

「每周兩次的復康課程，除了兩小時的監察心跳運動外，亦要聽課，講解心臟病成因，如何預防，飲食注意事項等……我這才知道，昔日不戒口甚麼都吃進口的我，吃了很多垃圾進肚，這些脂肪如何蠶食我們的心血管！你知道嘛，原來一件豬腦含四千毫克膽固醇，足足超標十幾倍！這些東西，以前真的來者不拒，有得吃便吃！」

小心風險 留意病徵

脂肪會塞血管，不過都要有幫兇，而這名共犯，正是香煙。但奇怪，在Sunny的病歷紀錄上，明明註明他是非吸煙者，沒有家族遺傳性心臟病……其實這一切，當時的確是真的，其後才發現是假的！

感激醫生及時救命

「知道要做搭橋大手術後，當時真的很混亂，亦很徬徨，因為手術費高昂，當時才知道買了十幾年的保險竟然沒包醫療支出，加上太太正懷孕，有錢都留給日後BB出世用，同時亦擔心看不見BB出生……」Sunny說。

幸而天無絕人之路，周醫生問明情況後，馬上轉介他到瑪麗醫院心臟科。

「香煙有四百多種致癌及有害物質，除會引致癌症，亦是蠶食心血管之兇，為了長遠健康着想，應及早戒煙！」

