

新界西醫院聯網心臟科

心臟復康計劃

由手術後 ➔ 回到生活



為你和家人，重建一個更安全、更有力的心臟

新界西醫院聯網心臟科

製作日期：2026年1月

Version: Jan 2026

醫院管理局 版權所有 翻印必究

Hospital Authority All Rights Reserved.



扉頁 · 核心訊息

「冠心病不僅影響當下的健康，
更會降低未來十年的生活質素和存活率。

主動參與心臟復康，

你可以： **重拾心臟健康**

 **保持生活獨立**

 **為家人提供最重要的保障**



祝你：
踏出復康第一步。

引言

冠心病是本港第三號主要死因，每年有數以萬計市民受影響，且每日仍有十多宗心臟病發。近年患者年齡亦有年輕化趨勢。

不少病人在完成通波仔或手術後，低估甚至忽視風險因素控制的重要性，導致復發風險顯著增加。

心臟復康是一個**安全、有效、具實證支持**的治療及預防措施，能協助患者減低再發、改善生活質素及存活率。



Acknowledgement
Patient Empowerment Programme,
New Territories West Cluster

鳴謝
新界西醫院聯網 病人啟力基金

新界西醫院聯網病人資源中心
Patient Resources Centre, NTWC



<https://www3.ha.org.hk/ntwc/msc>

本手冊目的

這本手冊會陪你走過：
你將學會：

 →
住院

 →
出院


回復生活

- 認識自己的心臟
- 安全運動、正確飲食
- 管理藥物、情緒與生活
- 預防再次心臟病發

祝您早日康復，
並把握這關鍵時期！

目錄

 1	認識你的心臟	2
 2	冠心病知多少	3
	冠心病徵狀	3
	心絞痛應急措施	5
	手術治療	6
 3	復康計劃指引	7
	認識你的風險因素	7
	藥物管理	9
	 戒煙篇《戒煙護心，復康第一》	11
	 飲食篇《飲食養心，復康關鍵》	13
	 運動篇《運動強心，復康之本》	17
	 情緒篇《情緒定心，復康之境》	20
	 日常生活與長期復康	21
 4	長期復康與支援	23
	心臟復康計劃（第二期）	24
	資源連結	25

1 認識你的心臟

心臟的作用？

♥ 收縮 + 舒張

➡ 推動血液

➡ 供氧、供營養

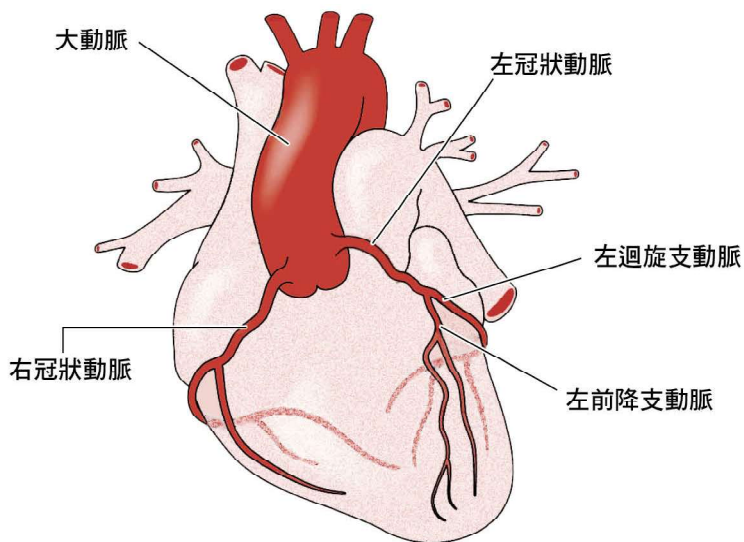
➡ 維持生命

♥ 心臟本身都需要血液
由「冠狀動脈」供應

✚ 冠狀動脈主要包括三條：

- 左冠狀動脈，一分為二
 - 左前降支
 - 左回旋支
- 右冠狀動脈

✚ 任何一條阻塞
都可能引致心臟病發



2 冠心病知多少

冠心病是甚麼？

冠狀動脈心臟病

脂肪 + 膽固醇



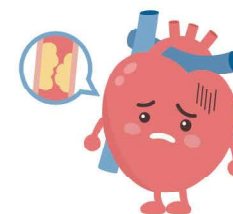
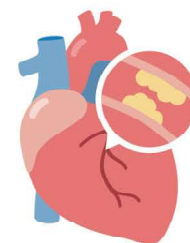
積聚於血管內壁



形成斑塊



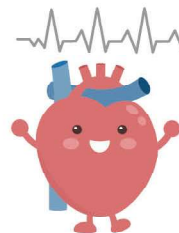
血管變窄 → 心肌缺氧



冠心病徵狀

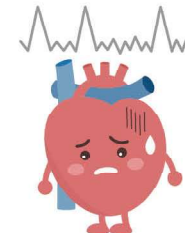
穩定型心絞痛

- 運動 / 緊張時出現
- 時長 < 5 分鐘
- 休息可緩解



不穩定型心絞痛

- 休息也會痛
- 時長 10 分鐘
- 需立即求醫



急性心肌梗塞/ 急性冠狀動脈綜合症

心肌梗塞警號

- 🚨 持續胸痛 > 20 分鐘
- 🚨 呼吸困難、冒冷汗
- 🚨 噁心、頭暈

ST上升型心肌梗塞

當斑塊破裂…

- 🩸 血栓形成
- 🚫 血管突然堵塞
- ➡️ 心肌壞死

非ST上升型心肌梗塞

當血管內有大量“脂肪斑塊”

- 🚫 血液供應嚴重不足
- ➡️ 心肌壞死

可致命

- ⚠️ 糖尿病患者能「無痛性發作」

本地數據與提醒

根據香港政府統計處有關心臟病數據（2023）

- 心臟病住院人次：約 85,100
- 心臟病死亡人數：約 7,258
- 佔總死亡人數：12.8%
- 香港第三大致命疾病



只有長期管理和復康，才能打破惡性循環。

心絞痛應急措施（硝酸甘油「劑底丸」）

使用步驟

- 1 立即停下活動，坐下休息
- 2 放鬆衣物，保持冷靜
- 3 舌下含服 1 粒硝酸甘油
- 4 5 分鐘未好 → 再一粒
- 5 最多15分鐘內可含3粒
- 6 15 分鐘仍痛 → 999

使用須知

- ✓ 隨身攜帶
- ✓ 陰涼避光
- ✓ 開封後要寫上日期，藥丸可保存八星期
- ⚠️ 頭暈、冷汗 → 999
- ⚠️ 不可自行駕車求醫



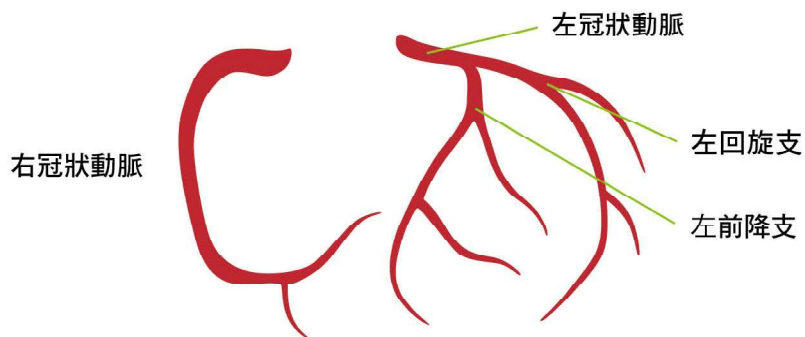
手術治療

冠狀動脈球囊擴張術（通波仔）

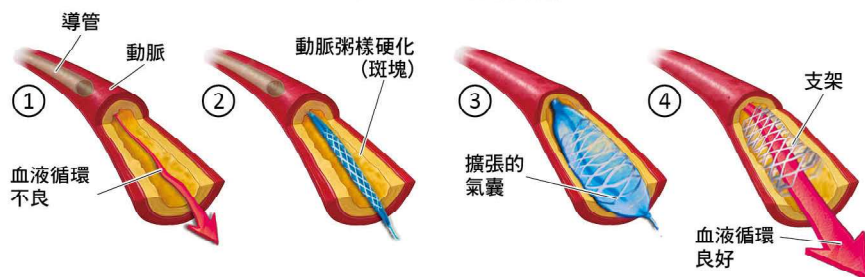
- 撐開血管
- 斑塊壓扁向血管壁，但仍存在

滲藥性球囊/支架

- 支架永久留在血管內
- 防止血管再次收窄



心導管氣球擴張術



心臟搭橋手術

- 從胸部、腿部或臀部抽取血管
- 接駁以繞過狹窄的冠狀動脈
- 使血液能越過狹窄或阻塞的位置，順利流通到心臟。

即使成功完成通波仔或搭橋，心臟血管並非『一勞永逸』，如不嚴格跟進藥物、生活和健康管理，血管隨時再次閉塞，下一次可能比今次更嚴重。復康計劃是防止第二次發病的有效途徑！

3 復康計劃指引

認識你的風險因素

「事實上，病人本身血管堵塞的風險並沒有減少，仍屬高危一族，如果手術後仍不嚴加控制風險因素，就容易一塞再塞，隨時會導致死亡。」

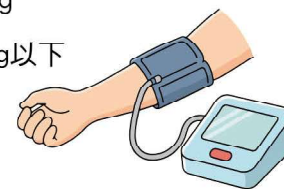
請勾選符合你的項目，了解自己是否屬於高危群組。

不可改變風險因素

- 性別：男性 / 女性（更年期後風險與男性相近）
雌激素對血脂有保護作用，女性在更年期前心臟病風險較低。
- 年齡：男性 45 歲或以上 / 女性 55 歲或以上
年齡愈高，血管脂肪積聚機會愈大。
- 家族病史：直系親屬曾早發冠心病 / 家族中有高血壓、高血脂或冠心病病史
遺傳可增加患冠心病、高血壓和高血脂的風險。

可改變風險因素

- 腰圍：男 $\geq 90\text{cm}$ 女 $\geq 80\text{cm}$
你的腰圍：_____cm
肥胖會增加心臟負荷，提升心臟病及高血壓風險。
- 血壓：高於 140/90mmHg 或正在服用降血壓藥
你的數值：_____/_____mmHg
心血管病患者建議控制於 130/80mmHg 以下



□ 膽固醇 (LDL壞膽固醇) $\geq 1.5\text{mmol/L}$ 或正在服用降膽固醇藥

你的數值：_____mmol/L

一般人目標：LDL低於 3.0 mmol/L，三酸甘油酯少於 1.7 mmol/L

高危者(凡曾心臟病發，通波仔，均為高風險心臟病人)目標：

LDL低於 1.4 mmol/L



□ 血糖控制：空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或 HbA1c $\geq 7\%$

你的空腹血糖：_____mmol/L

你的糖化血紅蛋白 (HbA1c)：_____%

收緊血糖控制目標，但避免低血糖



□ 運動習慣：每星期運動 < 3 次，每次 < 20 分鐘

你每週運動時數：_____ 運動類型：_____

缺乏運動會：令血液循環變差、心肺功能下降、心臟效率減弱。



□ 心理壓力：經常焦慮 / 易怒 / 情緒低落

心情緊張刺激壓力激素分泌，增加血小板的黏度，增加甘油三酸酯和膽固醇的生成 令血壓升高，損害動脈和增加心臟負荷。



□ 吸煙習慣 (包括電子煙)：正在吸煙 / 曾吸煙 / 被動吸煙

吸煙使冠心病風險高出 2—4 倍；二手煙同樣增加心臟病風險。

吸煙者患冠心病風險較非吸煙者高2至4倍，研究指出每日吸煙1至4支，冠心病風險也高出三倍。就算已經患有冠心病，繼續吸煙會令再次心臟病發及猝死的風險明顯增加。

二手煙亦會提升心臟病發風險約25-30%，心臟病患者接觸二手煙更易病情惡化。



藥物治療原則

- 所有藥物必須按照醫生指示服用，不可自行停藥、減量或加量。
- 服用成藥或中藥前務必向醫生查詢，以免產生交互作用。
- 如有不適（例如出血、肌肉痛、咳嗽等），請盡快告知醫生。
- 定期回診追蹤血液檢查及藥物調整。

常用藥物

1. 抗血小板藥



- 例如：阿司匹林 (Aspirin)、氯吡格雷 (Clopidogrel)、替格瑞洛 (Ticagrelor) 等，常會雙重使用 (DAPT)。
- 主要作用：
 - 預防血栓形成，避免心肌梗塞或支架內血栓。
- 注意事項：
 - 需按時服用，不可間斷。
 - 容易出現瘀青、流血（牙齦出血、黑便等），屬正常但需留意。
 - 注意安全，小心碰撞；如需手術（尤其是拔牙、內視鏡等牙科/侵入性手術），務必提前告知醫生，可能需暫停或調整。
 - 建議隨身攜帶藥物提示卡（或醫囑卡），以便緊急時告知醫護人員。



每減少一項心臟風險因素，復發的機會就能大幅下降，為心臟多添一重保障。

2. 降膽固醇藥

- 例如：
Atorvastatin、Rosuvastatin 等
- 主要作用：
 - 穩定動脈粥樣硬化斑塊，減少斑塊破裂。
 - 減少新斑塊形成，降低再次心臟事件的風險。
 - 大幅降低壞膽固醇（LDL），即使原本膽固醇不高也建議長期服用。
- 注意事項：
 - 可能有肌肉痠痛等副作用，如嚴重請回診；定期抽血檢查肝功能。

3. 其他心臟藥物

- 例如：
β 阻滯劑（例如 Metoprolol、Bisoprolol）
ACEI（例如 Ramipril、Enalapril）或
ARB（例如 Losartan、Valsartan）
- 主要作用：
 - 減輕心臟負荷（降低心跳及血壓）。
 - 改善心臟泵血能力及運動耐力。
 - 防止心臟擴大、重塑，保護心臟功能。
 - 降低再次心臟病發作及心衰風險。
- 注意事項：
 - β 阻滯劑可能讓心跳變慢、手腳冰冷，起立時要慢。
 - ACEI可能引起乾咳，如持續請告知醫生，可改用ARB。
 - 定期量血壓、檢查腎功能及鉀離子。



戒煙篇 《戒煙護心，復康第一》

為何在心臟復康一定要戒煙？

戒煙，是心臟復康中最有效的治療之一

◆ 減低再發心臟病及中風風險

戒煙後數個月至一年內，急性心肌梗塞及中風風險已明顯下降；戒得愈耐，長期風險會持續降低。

◆ 降低死亡率

對已有心血管病患者，戒煙可把心臟相關死亡及再發心肌梗塞風險降低約 30—40%，是最有效的預防措施之一。

◆ 改善血管及血脂

戒煙有助減少發炎及血液黏稠度，提升「好膽固醇（HDL）」，減慢動脈粥樣硬化惡化。

◆ 提升運動能力及生活質素

配合心臟復康運動訓練，可改善氣促、耐力和情緒，更容易恢復工作和日常活動。



對心臟病患者而言，戒煙不是建議，而是治療的一部分。



我的戒煙承諾

我會在 _____ 開始完全不再吸煙，並堅持最少30日不吸一口煙。

戒煙五步曲 - 戒煙有路可行，一步一步來

1 下定決心

- ✓ 訂下戒煙日期
- ✓ 告訴家人朋友，爭取支持
- ✓ 丟掉所有香煙、煙灰缸、打火機
- ✓ 避免吸煙環境



☎ 專業支援

- 醫院管理局「無煙熱線」：2300 7272
- 衛生署戒煙熱線：1833 183
- 中醫戒煙服務 / 慈善機構戒煙支援

2 戰勝煙癮

- ✓ 深呼吸
- ✓ 多喝清水
- ✓ 拖延 5-10 分鐘
- ✓ 咀嚼無糖 / 尼古丁香口膠
- ✓ 轉移注意力
- ✓ 避開二手煙



4 樂觀人生

- ✓ 抱積極態度面對壓力

5 堅定不移

- ✓ 常提醒自己戒煙原因
- ✓ 堅持無煙生活

3 均衡飲食、重整生活

- ✓ 少油多菜，飲食均衡
- ✓ 以運動或新興趣取代吸煙習慣



若不慎吸了一支煙，視為一次失誤，立即回到「不吸第二支」原則。



飲食篇 《飲食養心，復康關鍵》

心臟復康飲食小貼士

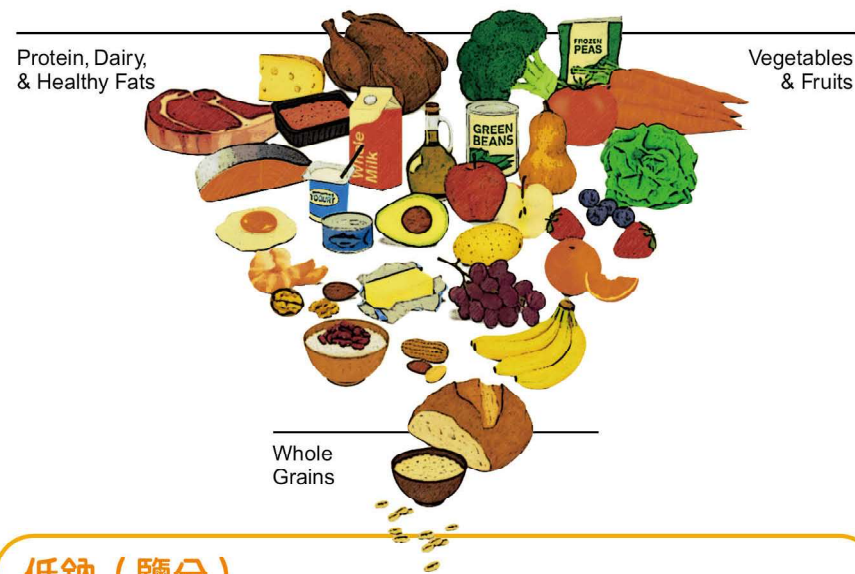
日日食得啱，心臟更健康

心臟復康不單要做運動

「食乜」、「點食」同樣重要。

回歸原形食物為主

遠離高度加工食品，護心又安心！



Protein, Dairy, & Healthy Fats

Vegetables & Fruits

Whole Grains

低鈉（鹽分）

攝取過多鹽份，可導致血壓升高，應減少選擇鹽份高的食物
每天只攝取約一茶匙的鹽

做法

- 減少醃製食品，醬料、味精等。
- 避免加工肉類（香腸、火腿）及高鹽零食。
- 減少外出用餐頻率，以控制鹽分與調味料攝取。

要盡量少食

- 加工食品（香腸、火腿）
- 高鹽醬料、即食食品

低糖

儘量選擇複合型碳水化合物

- 糙米、藜麥、扁豆、鷹嘴豆、番薯、南瓜
- 避免精製碳水化合物（白飯、白麵包）及含添加糖飲品

⚠️ 添加糖在食物標籤上可能會有不同的名稱，要加倍留意及儘量避免！

- 高果糖玉米糖漿、龍舌蘭糖漿、玉米糖漿、米糖漿、果糖、葡萄糖、右旋糖、蔗糖、蔗糖、甜菜糖、特濃蔗糖、麥芽糖、乳糖、濃縮果汁、蜂蜜，以及糖蜜。
- 非營養性甜味劑的例子包括：阿斯巴甜、蔗糖素、糖精、木糖醇，以及醋磺內酯鉀

高纖維

每天攝取5份蔬菜或水果



適量脂肪攝取

✓ 不飽和脂肪 - 好脂肪，護心臟

- 常見於魚（如三文魚、沙甸魚）、牛油果、堅果
- 葵花籽油、菜籽油和橄欖油

✗ 避免飽和脂肪

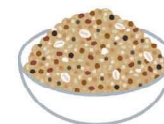
- 常見於肥肉、牛油、棕櫚油、椰子油、奶油、咖啡忌廉粉和芝士
- 避免巴西果仁（飽和脂肪高）
- 果仁屬高熱量食物，過重病人應避免過量進食

✗ 避免反式脂肪

- 常見於加工食品、快餐、零食、油炸食物、曲奇、蛋糕、酥皮、奶油和人造牛油

✓ 降膽固醇好幫手

- 水溶性纖維**：有助降低膽固醇
- 常見於燕麥、大麥、藜麥、水果、豆類、秋葵、菇類、木耳、海帶
- 植物固醇**：幫助阻隔腸道膽固醇吸收
- 建議**：日常食物含量少，可選用添加植物固醇的**強化食品**（如特定配方豆奶、乳酪）



烹調秘訣

- ✓ 建議蒸、煮、焗、燉
- ✗ 避免煎、炒、炸

♥ 溫馨提醒：

飲食習慣無需一下子完全改變，由「少用一湯匙食油、把食鹽用量減半」開始，逐步養成新習慣，已經是對心臟健康非常好的照顧。



根據衛生防護中心指引

一眼睇清：每日點樣食？

食物類別	建議份量	簡單記法	實例子
穀物類	3-5 碗	餐餐有主食	糙米飯、燕麥、全麥麵包
蔬菜類	≥3 份	半碟菜	菜心、西蘭花、番茄、菇類
水果類	≥2 份	每日兩果	橙、蘋果、奇異果
肉 / 魚 / 蛋 / 代替品	5-6 兩	一掌心	魚、去皮雞、豆腐、雞蛋
奶類及代替品	1-2 杯	低脂優先	低脂奶、無糖豆漿
油 / 鹽 / 糖	吃最少	少油 少鹽 少甜	由於可透過進食其他類別的食物攝取，故無須特別建議
流質	心臟病人應根據醫護人員指示	湯水粥水是流質	清水、清茶、清湯

因應因素如年齡、性別、身高、體重、活動量和身體健康狀況的影響，每人每天所需的熱量和營養素都會有所不同；除了依照均衡飲食的原則調節食物分量外，我們也要留意營養標籤，了解食物的成分和營養資料，選擇營養價值高的食物，以達致均衡飲食及維持健康。


運動篇 《運動強心，復康之本》

進行正確的運動，能夠強化心臟功能。

適量而恆常的運動，可以幫助你：

- ✓ 強化心臟功能。
- ✓ 降低血壓及膽固醇水平。
- ✓ 減少疾病復發的風險。
- ✓ 提升日常活動能力及自信心。



FITT 運動處方

記住四個字母：「F」「I」「T」「T」，就可以安全運動

FITT	問自己甚麼？	心臟復康建議
F — Frequency 頻密度	一星期做幾多日？	每週 3—5 日
I — Intensity 強度	做得辛苦嗎？	微喘但仍可說話
T — Time 時間	每次做幾耐？	20—60 分鐘 (可分段)
T — Type 類型	做甚麼運動？	步行、單車、游泳、太極



無需進行高強度運動，同樣對心臟有益。

循序漸進，避免過度

心臟復康不是比快，而是比穩 

✓ 正確做法

- 由 **短時間、低強度** 開始
- 覺得輕鬆後，**慢慢增加時間**
- 一次只改變 **一樣** (時間 或 強度)

✗ 避免

- 與他人比較
- 忽略身體警號



運動安全守則

 運動前、運動中、運動後都要留意身體反應：

 **立即停止運動，如出現：**

- 胸口痛或壓迫感
- 頭暈、作嘔
- 呼吸困難
- 心跳異常快或亂



如症狀持續，應立即求醫

♥ 溫馨提醒：

每減少一項風險 = 大幅降低復發機會
運動，就是你每日為心臟做的一份保護。



每日運動流程

1 運動前自我檢查 (1-2分鐘)

量度血壓、心跳 (如有家用儀器)

問自己：

有沒有 胸口痛？

有沒有 嚴重氣促、頭暈、極度疲倦？

● 如有以上情況：停止運動，盡早聯絡醫護



2 熱身 (10分鐘)

緩慢步行

關節活動：

- 原地踏步
- 肩關節
- 腳踝活動

➡ 由「完全不喘」→「輕微氣喘」



3 主要運動 (20-40分鐘)

選 1-2 種有氧運動

- 平路步行
- 固定單車
- 慢走樓梯

◆ 合適強度指標

➡ 「稍為氣喘，但仍能講到短句」

◆ 進行方法

分 2-3 段

每段 10-15 分鐘

中間休息 1-2 分鐘



4 緩和+伸展 (10分鐘)

逐步減慢步速至 輕鬆步行

伸展：小腿、大腿、肩頸 (每個動作 15-30 秒)

5 記錄與檢視

記下：運動種類、運動時間、感覺 (輕鬆 / 適中 / 辛苦)





情緒篇 《情緒定心，復康之境》

🌈 情緒與心臟健康

- 壓力與心絞痛、心臟病發有密切關係
- 焦慮會使血壓和膽固醇升高，增加心臟負擔
- 學會放鬆有助心臟健康

🧘 每日減壓小練習

- 腹式呼吸
- 放慢呼吸，深吸氣、慢呼氣，讓身體放鬆

💪 肌肉放鬆

- 輕鬆收緊再放鬆身體各部位肌肉，釋放緊張

🌳 想像放鬆

- 想像自己置身寧靜的地方，如海灘、山林或花園

👐 心理支援資源

- 若感到心情低落、焦慮或壓力過大
- 向醫護人員尋求協助
- 可聯絡社區心理輔導或復康支援服務



心靈關顧服務
Spiritual Care Services



日常篇 《日常養成，復康常態》

💖 性生活須知

- 🕒 運動強度：
性生活相等於走上一至兩層樓梯的運動量

✅ 可恢復時機：

- 能輕鬆完成這種活動
- 無任何不適（如氣喘、胸悶、心痛）

⚠️ 若出現以下症狀，請立即停止及求醫：

- 胸痛
- 心悸
- 冒冷汗
- 呼吸困難

🚫 避免進行性生活的情況：

- 過飽、飲酒後
- 情緒太激動
- 同時飲用咖啡、濃茶、可樂等含咖啡因飲品

💖 溫馨提示：

- 保持呼吸順暢，不要憋氣或太用力
- 若服用硝酸甘油「劑底丸」
不可同時服壯陽藥（如威而剛、犀利士）
以免導致危險低血壓
- 若服藥後或過程中不適，應立即求醫



✈️ 旅行須知

💡 外遊前先問醫生！根據身體狀況分為：

風險等級	狀況	建議乘機時間
低風險	65歲以下，血管已打通、無症狀	約 3 天後
中風險	心功能良好，無症狀	約 10 天後
高風險	心臟功能受損、正等治療	病情穩定後再計劃

💬 特別情況

冠狀動脈搭橋術後，如無胸痛、氣促或暈眩，通常可於約 10 天後乘搭飛機。若有不適應先諮詢醫生。

👜 旅行小貼士

- 隨身攜帶藥物與醫療卡
- 準備足夠藥量
- 出發前進行檢查，確認適合外遊

🚗 駕駛須知

✅ 恢復駕駛前：需獲主診醫生批准
只要病情穩定，無暈眩、胸痛、嚴重心衰竭等症狀，經評估後可逐步恢復駕駛。

🚗 駕駛康復服務（醫院管理局社區復康中心CRSSC）

- 無路面評估 → 測試注意力、反應、操作能力
- 路面評估 → 實際駕駛安全觀察
- 提供個人化建議，保障復康安全

📞 有疑問請諮詢醫護人員

💉 接種流感疫苗

流感會增加心臟病患者併發症風險，如心肌梗塞、中風或死亡。

💪 建議

- 屬優先接種群組
 - 每年接種一次（除非對疫苗嚴重過敏）
- 感染流感會令心臟壓力上升，疫苗可有效預防

4 長期維護復康計劃

心臟病患者出院後，應持續參與長期的心臟復康計劃，以減少復發風險、改善生活質素、維持身心健康。

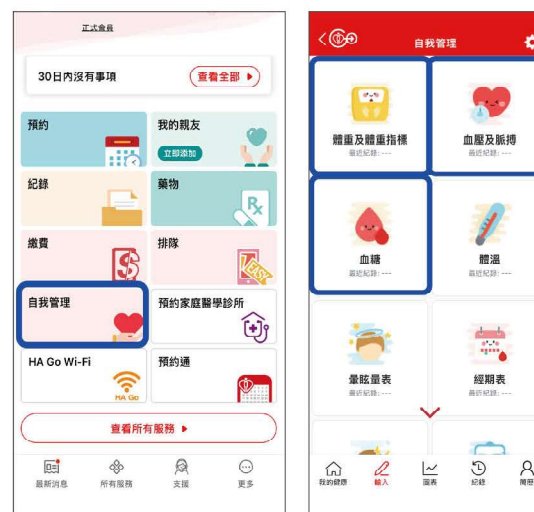


HA Go：你心臟復康路上的貼身健康管家

在心臟復康過程中，定期監察身體狀況是保護心臟、預防復發的重要一環。HA Go是由醫院管理局推出的官方手機應用程式，幫助你簡單、安全地管理個人健康數據。

💡 透過 HA Go，你可以：

- 📊 記錄重要健康指標
例如：血壓、心跳、體重、血糖
- 📈 清楚看到身體變化趨勢
了解復康運動及飲食調整是否有效
- 🏥 協助醫護人員跟進你的情況
讓覆診時的討論更準確、更有重點



- 選擇「自我管理」
- 選擇所需「管理項目」並輸入指數



心臟復康計劃（第二期）

心臟病復康計劃

美國及歐洲心臟學會一致推薦：

「心臟復康計劃」是有助心肌梗塞病人、冠心病患者、完成冠狀動脈手術病人及心臟衰竭患者減少復發機會和改善生活質素。新界西屯門及博愛醫院的心臟康復科團隊均設立了一個全面性的心臟康復治療計劃。病人可經由醫院或門診醫生/護士轉介，參加一系列包括：

心臟復健計畫第二階段

1. 基本身體檢查及風險評估
2. 有效的體能鍛鍊指導及安全運動建議
3. 日常體能活動建議：
 - 休閒體能活動或運動職業諮詢
 - 家居活動及健康護心性行為
4. 改善病者風險因素
5. 藥物治療
6. 教育輔導
 - 認識心臟藥物及遵守用藥指示
 - 戒煙、戒酗酒
 - 護心健康飲食、體重管理
 - 生活、心理情緒及壓力管理
 - 慢性病自我管理。

- 療程特色**
01. 運動跑步機或單車機測試評估，設於課程前後段
 02. 有效的實習運動：重點是加強體能鍛鍊，安全督導指引
 03. 健康教育
 04. 個人病況的專業評估
 05. 醫護匯診：設計個人的治療計劃，並給予輔導
 06. 一般為期四至八週，每週一至三節，平均約十二節，每節二至三小時，一般於平日下午進行

冠心病復康工作坊

透過冠心病的同路人交流復康經驗，護士和社工的講解，讓冠心病患者及其家屬掌握術後的復康要訣，冠心病病理和社區支援服務，促進冠心病患者參與康復，並避免心臟勞損及預防再次病發的危機。

地點：屯門醫院病人資源中心

欲知詳情，可向醫護人員查詢

合辦機構：屯門醫院心臟科團隊及香港復康會社區復康網絡



資源與支援

- 善用社區資源，如地區康健中心、病友支援小組、專業健康講座等，獲得運動、飲食、心理及社交支援。
- 樂觀心態有助提升康復信心及減少復發風險。



掃碼瀏覽更多資源與支援 >>

- 選擇「實用資源」→
- 選擇「社區資源冊」→
- 選擇「心臟復康社區資源冊」



新界西醫院聯網
病人資源中心及醫社合作
Patient Resources Centre & Medical
Social Collaboration, NTWC



後續跟進

- 定期接受心臟科醫生、物理治療師或復康護士跟進，檢查心臟功能、血壓、血脂及血糖控制情況。
- 按時服藥並定期覆診，確保治療及用藥依從性。



定期篩檢

- 建議每年進行心臟、血糖、血脂等相關健康檢查，及早發現風險並作出調整。

心臟病患者只要積極參與復康計劃並善用社區資源，能大幅提升生活質素與長遠健康。

