

護心錦囊



心臟康復計劃



屯門醫院
TUEN MUN HOSPITAL



屯門醫院康復中心

重要聲明

本冊子所提供的資料，以普及化的知識為主導，祈主要為讀者提供冠心病康復的知識。由於個別患者的情況各有異同，本冊子所提供的資料不一定完全適合每一個患者，故患者及家人應遵照康復團隊中醫護人員的個別提議，繼續其康復治療及定時覆診。如情況有變或遇上任何疑問，應盡快向醫務人員查詢。如本小冊子所提供之資料，未能完全配合個別患者的特定需要，因而引致患者不良的影響，本中心概不負上任何之責任。

屯門醫院
心臟康復團隊

護心錦囊

心臟康復妙計





序言

心臟病是本港第三號殺手。在2014年，因冠心病而死亡的人數為四千多宗，其中以男性較多，男女比例的差別隨著年齡增長而逐漸縮小。另外，港人生活緊張；加上不良生活習慣，港人患冠心病有年輕化趨勢。30至50歲病患者大約佔3-4成，情況不容忽視。除了透過手術、藥物去控制病情外，一個全面的心臟康復計劃絕對是一個長遠而有效的預防復發及減低死亡率的治療方案。

屯門醫院心臟康復計劃是一個全面性的康復治療計劃，包括藥物治療、疾病風險控制、運動能力評估、處方及訓練、教育、健康生活實踐，和心理支援及工作評估。本院康復團隊並會盡力協助心臟病患者恢復日常生活及重返工作崗位的能力，並鼓勵他們建立健康生活模式，減少病發危機，降低死亡率。





1. 冠心病多面睇

1.1 冠心病成因	5
1.2 心臟病發症狀	6
1.3 心臟病發應變措施	7
1.4 冠心病治療	8
1.5 冠心病藥物篇	9



2. 運動與心臟



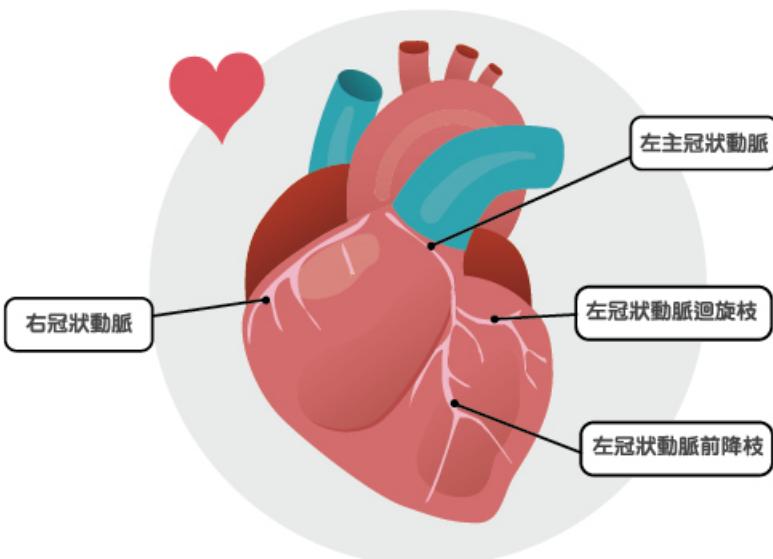
2.1 運動的種類	13
2.2 心臟病康復 - 運動處方和運動三部曲	18
2.3 運動與體能消耗	27

3. 省力護心的技巧	28
4. 性格與心臟健康	30
5. 性生活與心臟病	32
6. 駕駛	34
7. 心臟康復飲食指南	35
8. 戒煙與心臟病	43
9. 心臟康復計劃危險因素評估表	45
10. 自我監察紀錄 - 運動篇	47
11. 自我監察紀錄 - 血壓血糖篇	48



冠心病 多面睇



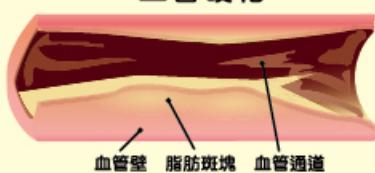


正常人有三條主要冠狀動脈血管。主要負責將氧氣及養份輸送至心臟肌肉。如果這些血管出現收窄或閉塞，不但可威脅心臟健康，甚至危及生命安全。

1.1 冠心病成因

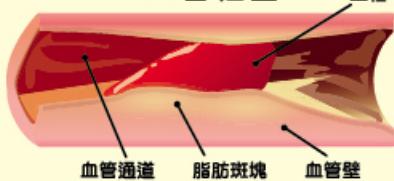
膽固醇及脂肪等在心血管內積聚，導致冠狀動脈粥樣硬化。這些粥樣硬化物的形成會令動脈管壁加厚及硬化，並使血管收窄，影響血流而致使心肌缺氧壞死。

血管硬化



一旦這些粥樣硬化物出現破損。形成的血栓塊可在頃刻間完全堵塞血管，嚴重可導致心肌梗塞，甚至猝死。

血管栓塞



1.2 心臟病發症狀

急性心臟病有時有先兆和誘因，如：忽然進行劇烈運動，憤怒，情緒激動或吃得過飽；但有時可並無誘因。



心臟負荷大增



急性冠狀動脈

綜合症

Acute coronary
Syndrome (ACS)



心悸



急促，強力而不規則的心跳

噁心，嘔吐



胸悶，胸口疼痛

多是壓迫性的痛楚，可反射到下頷和肩膀位置

氣促

呼吸困難，冒冷汗

暈眩

感到虛弱及腳步飄浮

1. 3 心臟病發應變措施



- 保持冷靜
- 停止當時所做的活動
- 坐下或躺下休息
- 向家人，朋友或路人求救



可立即服用已由醫生處方的刷底丸
(刷底丸服用方法詳見第9頁)



- 如服用刷底丸後不能即時紓緩病情或病者情況嚴重
(例如：不省人事等)
- 立即報警送院



1.4 冠心病治療

- 藥物治療
- 手術：搭橋手術，心血管介入手術（俗稱通波仔）
- **心臟康復計劃**



風險因子



1.5 冠心病藥物篇

冠心病的口服藥物治療一般用作即時紓緩徵狀、預防心絞痛發作、減低心臟病發或死亡率。一般心臟病或中風高風險者，結合使用藥物和改變生活方式可減低有關復發風險。

心臟藥物一般應存放在陰涼乾爽的地方。除非藥物標籤上列明，否則不需將藥物貯存在雪櫃內。

冠心病藥物	功用	常見副作用	注意事項
紓緩徵狀			
即時 硝酸甘油 如：TNG (剃底丸)	治療心絞痛，放鬆和擴張血管，讓更多血液流向心肌	體位性低血壓、心跳過速、頭痛、暈眩、臉紅	<ul style="list-style-type: none"> 須隨身攜帶。 貯存「剃底丸」方法： <ol style="list-style-type: none"> 放置陰涼處，避免太陽直接照射。 把藥片放於原裝棕色玻璃瓶內，並將瓶蓋旋緊。 藥片應放在手提袋內，不宜置於貼身的衣袋裏。 須於開瓶後八星期把未用完的藥片棄掉。 <p>服用方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 把藥放在舌下，直到完全溶解。 如在十五分鐘內含服共三粒含片後仍感到痛楚，便須求醫。
長效 硝酸鹽 如：Isosorbide Nitrate、 Isosorbide Mononitrate	治療心絞痛，放鬆和擴張血管，讓更多血液流向心肌	體位性低血壓、心跳過速、頭痛、暈眩、臉紅	<ul style="list-style-type: none"> 嚴重肝和腎功能受損者慎用 對硝酸鹽過敏、低血壓、低血容量、心肌肥厚和主動脈狹窄者忌用 避免突然停藥

*硝酸甘油和硝酸鹽不能與一些改善性生活的藥物同服



冠心病藥物	功用	常見副作用	注意事項
預防心絞痛發作			
β受體阻斷劑 如：Metoprolol、Atenolol、Carvedilol、Propanolol、Bisoprolol	減慢心跳和減少心臟收縮力，減少心臟的負荷，可預防心絞痛或減少冠心病病發率	疲倦、四肢冰冷、睡眠失調、血糖紊亂、腸胃不適、心搏遲緩、心臟衰竭、低血壓、傳導疾患、末梢血管收縮、暈眩	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病、曾患阻塞性氣管病(服用藥物初期要謹慎，並監察肺功能)和重症肌無力患者慎用 用於腎或肝功能受損患者時，須減少劑量 二度和三度心臟傳導阻滯患者忌用 不受控的心臟衰竭、哮喘、顯著心搏遲緩、低血壓、嚴重末梢動脈病和某些傳導疾患患者避免服用 避免突然停藥
血小板凝聚抑制藥 如：Aspirin、Clopidogrel、Prasugrel、Ticagrelor	抑制血小板的凝聚力，減低血塊形成的機會，以預防心臟血管閉塞或中風復發	容易皮下出血、腸胃潰瘍	<ul style="list-style-type: none"> 必須飽肚服用 注意腸胃出血表徵(黑色大便、啡色嘔吐物) 接受任何手術或治療前，應告知醫生或牙醫
血管收縮素轉代酶抑制劑(ACEI) 如：Enalapril、Lisinopril、Perindopril	降血壓和減少心臟負擔	乾咳、頭暈、皮疹、影響味覺、勃起功能障礙	<ul style="list-style-type: none"> 有機會增加血鉀，故不要隨便服用含鉀的代鹽或藥物 須留意腎功能 懷孕期間不應服用

冠心病藥物	功用	常見副作用	注意事項
預防心絞痛發作			
血管張力素II型受體拮抗劑(ARB) 如: Losartan、 Valsartan	降血壓和減少 心臟負擔 *特別是用於 對“血管收縮 素轉代酶抑制 劑”不耐受的 患者	頭暈、高血鉀、 腸胃不適	<ul style="list-style-type: none"> 有機會增加血鉀，故不要隨便服用含鉀的代鹽或藥物 須留意腎功能 懷孕期間不應服用
降血脂藥 如： Atorvastatin、 Fluvastatin、 Lovastatin、 Pravastatin、 Simvastatin、 Rosuvastatin	降低血液中膽 固醇及三脂甘 油酸的水平， 減少動脈硬化 和冠心病危險	頭痛、腸胃不 適、打嗝、作 嘔、肌肉疼痛、 肝酵素上升	<ul style="list-style-type: none"> 避免與大量西柚或大量 酒精同時服用，以免加 重副作用 此類藥物應在晚餐後服用 如感到原因不明的肌肉酸 痛或無力，應盡早求診 孕婦及哺乳中的婦女不 應服用

* 如需要服用其他心臟科藥物，請向您的醫生或藥劑師查詢

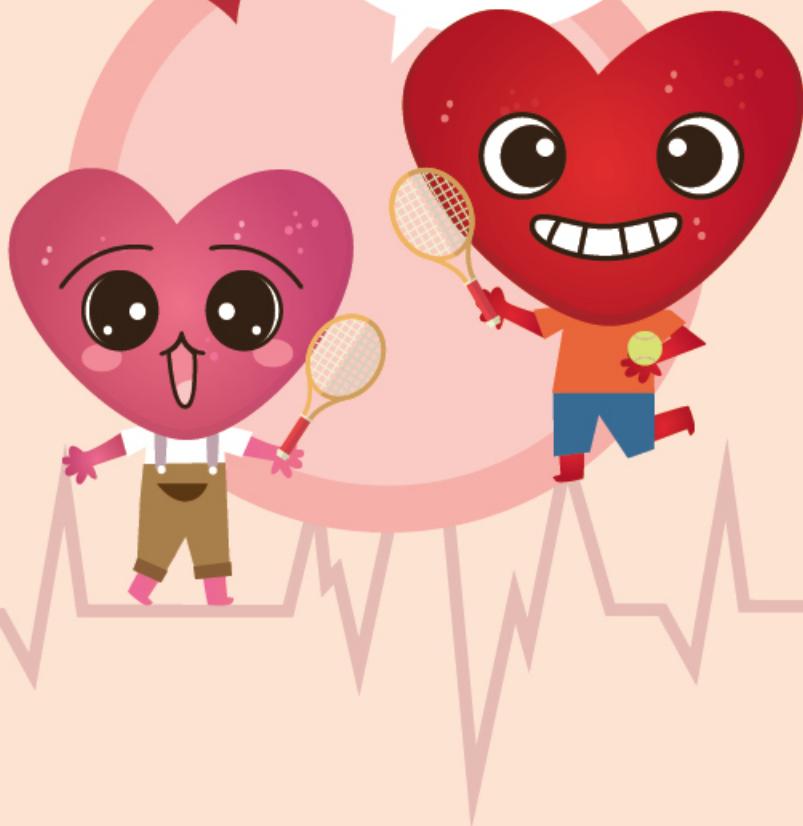
接受季節性流感疫苗注射

患有心臟病的人士，流感可令到症狀加重和增加併發症的機會。除非您以往曾對此疫苗或者對雞蛋有嚴重敏感反應，或有醫護人員說您不宜接受注射；否則，醫生一般都建議心臟病人接受季節性流感疫苗注射。



運動 心臟 與

2



**注意：患有心臟疾病的人士在開始運動計劃前，應徵詢您的康復科醫生或物理治療師，以作您的個人運動風險評估及運動處方。



心臟與運動的關係十分密切，而適當的帶氧運動能有效改善心臟功能及體能狀態。最新的臨床經驗及研究，提倡患病後康復治療及適當的訓練，可以加快康復時間和減少併發症。

運動的好處不只限於心臟，它長遠可以幫助降低高血壓、提升體內好膽固醇、減低三脂甘油、改善血糖及體重。控制這些風險因素能減低心臟血管疾病復發的機會。進行運動必須持之以恆，再配合生活模式的調整，包括戒煙及飲食控制，便達到長遠理想的效果，甚至減低死亡率，延年益壽。



*為確保安全，心臟病人的康復運動會由專責的心臟康復科團隊、醫生或物理治療師評估和處方。

2.1 運動的種類



物理治療師
話你知



儘管生活忙碌，培養恆常運動的習慣是重要的。運動種類及模式繁多，但可分為以下三大類：

1.伸展運動

2.帶氧運動

3.阻力運動



伸展運動



♥ 俗稱為拉筋運動。

♥ 改善身體柔韌度，紓緩肌肉疲勞。

♥ 有助減少肌肉、韌帶和筋腱拉傷的機會。



帶氧運動



● 全身大肌肉作有節奏、有規律、有一定程度的運動，並要持續一段時間。

● 有效強化心肺功能及增加體能耐力。

● 適當的帶氧運動有助改善心肺功能及減低心臟病復發及死亡率。



阻力運動



又稱為負重運動：利用負帶的重量加強肌肉及筋腱的力量及耐力。



能改善骨質密度。



增強運動耐力及加快新陳代謝率。

*為確保安全，心臟病人的康復運動會由專責的心臟康復科團隊、醫生或物理治療師評估和處方。

2. 2 心臟病康復 - 運動處方和運動三部曲

(運動處方 (F.I.T.T.))



❤ 運動頻率 (Frequency) : 每星期運動次數

❤ 運動強度 (Intensity) : 每次運動劇烈程度
(請參閱下頁的詳細說明)

❤ 運動時間 (Time) : 每次運動時間

❤ 運動種類 (Type) : 例子：熱身運動、伸展運動、
帶氧運動、阻力運動或緩和運動

♥ 運動強度(Intensity)

運動的強度與心跳的頻率有直接的關係。加上各人的體質不同，在運動時身體及心跳的反應亦會不同，尤其有心臟疾病的人士，所以在進行任何運動時，應向您的康復科醫生或物理治療師詳細查詢及依照以下2個方法作為運動強度安全指標。

1- 有效訓練心率區

有效訓練心率區是一個最客觀及安全的運動處方方法。這個心率區應由醫生或物理治療師的指示及因應每位患者的狀況而處方的。

你的有效訓練心率區： 次/分鐘 日期：

你的有效訓練心率區： 次/分鐘 日期：

2- 辛苦程度指標

運動越劇烈，心跳越快，同樣辛苦的感覺亦越強烈。當進行運動時，除了利用有效訓練心率區之外，自我評估的辛苦程度也十分重要。在運動期間，辛苦程度一般應維持於**11至14分**（即頗輕微至有點辛苦）的程度之間，不應過分勉強。

辛苦感覺程度表

辛苦感覺程度		熱身運動	帶氧運動及 阻力運動	緩和運動
6				
7	非常輕微 (微不足道)			
8				
9	很輕微			
10				
11	頗輕微			
12				
13	有點辛苦			
14				
15	辛苦			
16				
17	很辛苦			
18				
19	異常辛苦			
20				

運動訓練注意事項

運動前

- 運動前應養成良好的習慣，定期量度靜止心跳及血壓，並作運動記錄
- 帶備刷底丸及飲用水
- 穿著舒適運動服裝及運動鞋
- 避免在太冷或太熱的環境做運動
- 避免太餓或太飽的情況下如（用膳後一小時內）進行訓練
- 當有傷風、感冒、發燒、身體疲憊、關節疼痛及心情激動時，應延遲運動訓練
- 留意心臟病的病發訊號：
 - 心口痛（包括胸部擠壓感，疼痛，灼痛）
 - 足踝水腫
 - 發冷，冒冷汗
 - 靜態時心跳過快
- 注意其他徵狀：頭痛，暈眩或嘔心
- 若有以上情況，應暫停運動，向醫生求診

運動中

- 留意任何異常的心率（心跳過快或過慢和不規律的心率）或血壓變化過大，該逐漸放緩動作並終止運動和休息
- 若有心口痛情形，應使服刷底丸及立即停止運動
- 如情況仍未有改善，應立即求見醫生及召喚救護服務

運動後

- 留意心率及血壓的變化
- 記緊補充流失的水分、電解質及休息

**注意：患有心臟疾病的人士在開始運動計劃前，應徵詢您的康復科醫生或物理治療師，以作您的個人運動風險評估及運動處方。

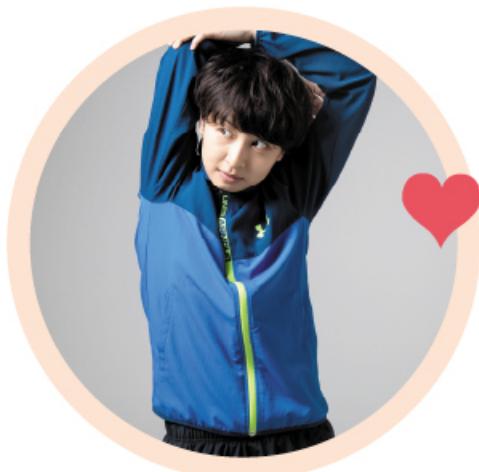
運動三部曲

恰當的運動組合應包括：



第一部曲 — 热身运动

热身是在进行运动训练前必要的一环。目的是加速血液循环及心跳，灵活关节，伸展肌肉，预备身体作主要运动。热身运动包括关节伸展运动，原地踏步或慢跑。





伸展運動注意事項

- 伸展動作應緩緩地伸展肌肉，直至感到有阻力及輕微拉緊的感覺，停留此處約15秒，保持呼吸，然後慢慢放鬆。
- 每組肌肉重覆伸展2-4次。

熱身運動的運動處方

運動頻率 (F):	每次運動前
運動強度 (I):	辛苦程度指數為11分以下
運動時間 (T):	10-15分鐘
運動種類 (T):	熱身運動（如關節伸展運動，拉筋運動，原地踏步或慢跑）

第二部曲 — 主要運動

心臟康復的主要運動為帶氧運動及阻力運動。



1. 帶 氧 運 動



帶氧運動能強化心肺功能及增加體能耐力。

適合的帶氧運動能燃燒脂肪以改善體重。

有效減低心臟病復發和死亡率

帶 氧 運 動 的 運 動 處 方

運動頻率 (F):	每星期最少做3次，目標可以達到每日也做運動
運動強度 (I):	辛苦程度指數為11-14分
運動時間 (T):	建議運動的時間維持每次20-60分鐘，初學者或體弱者建議由少做起，辦法是每日多次的短時間和低強度的運動開始。例如30分鐘的運動分作3次，每10分鐘一小節進行，每小節之間作休息。
運動種類 (T):	帶氧運動（如步行、行樓梯、行山、游泳、踏單車、跳健體舞、等等）



2. 阻力運動

阻力運動可加強肌肉及筋腱的力量及耐力。

改善骨質密度。

提升新陳代謝率。



阻力運動注意事項

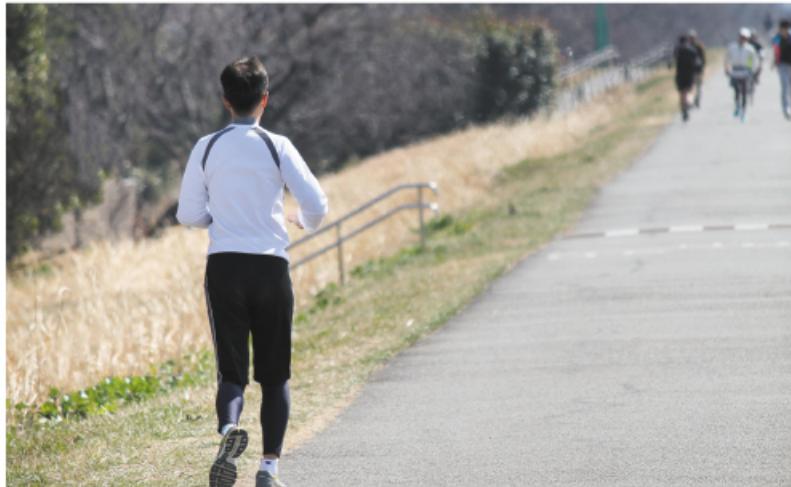
- 重量選擇應由較輕開始。(上肢1-2磅，下肢3-4磅)
- 可利用沙包、啞玲、橡筋帶或阻力器械作負重用具。
- 建議先訓練大組肌肉（如大腿及下肢肌肉），之後進行小肌肉訓練（如上肢肌肉）。
- 進行阻力運動時，動作應該緩慢及有控制。呼吸也要保持順暢，先吸氣，用力時呼氣，避免閉氣。
- 心臟功能較弱的患者，應向心臟康復團隊先查詢是否適合進行阻力訓練。

阻力運動的運動處方

運動頻率 (F):	每星期最少做2-3次，每次訓練之間最少相隔48小時
運動強度 (I):	辛苦程度指數為11-14分。
運動時間 (T):	肌肉訓練為2-4組，每組10-15下
運動種類 (T):	阻力運動

第三部曲 — 緩和運動

緩和運動亦是整個運動訓練十分重要的一項。目的是幫助身體慢慢由運動的狀態回復至靜態水平。緩和運動可進行一些溫和慢跑，原地踏步及伸展運動。



緩和運動的運動處方

運動頻率 (F):	每次運動後
運動強度 (I):	辛苦程度指數為11分以下
運動時間 (T):	10-15分鐘
運動種類 (T):	緩和運動(如拉筋運動，緩步跑及慢行)

運動與體能消耗

每種運動也有它的體能消耗，而MET便是體能消耗的數值。下列圖表為各種運動的MET 值以作參考。

運動種類	MET值
慢速平地行路 (每小時3公里)	2.5
攜物平地行路 (25磅以下，每小時4.2公里)	3.0
中速平地行路 (每小時5.4公里)	3.8
快速平地行路 (每小時7.8公里)	8.0
中速上斜路 (每小時5.4公里)	6.0
站著做家務(燙衫，做飯)	2.5
上樓梯 (沒有攜物)	5.0
落樓梯 (沒有攜物)	3.0
跳舞 (芭蕾舞或現代舞)	4.8
帶氧健體舞	6.5
踏單車 (輕鬆地)	4.0
游泳 (輕鬆地)	6.0
打乒乓球 (輕鬆地)	4.0
打籃球 (非比賽性)	6.0
踢足球 (非比賽性)	8.0
打網球 (非比賽性)	8.0





省力護心的技巧

- 冠心病患者在病癒初期，不宜過分消耗體力，善用“慳力方法”減低活動的耗氧量，可避免對心臟造成負荷。



- 適當地安排每天的活動，把輕鬆和較勞動的活動交替進行，其間還應該安排適當的休息時間。

- 活動節拍要適中，避免速度過快。

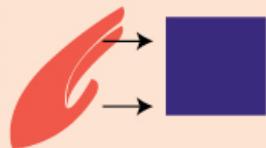
- 要懂得善用體力，使用大關節及大肌肉，提著物品盡量靠近身體。

- 保持良好的姿勢，如：進行活動時挺直腰背；工作檯面要配合高度，避免不必要的彎腰及上上落落的動作，常用的物件擺放在方便「就手」的地方。



省力護心的技巧

- 避免消耗體力的姿勢，如：多用手去「推」而減少「拉」、「舉」或「抬」；避免雙手提舉過高；避免站立過久，在情況許可時選擇坐著進行活動。



- 盡量將活動簡單化，多用慳力的工具，例如：手推車搬運重物，坐在浴椅洗澡，用電器代替人力去完成家務，用晾衣叉代替舉高手晾掛衣服。

- 在較費力的活動中可配合協調呼吸法。例如提重物前吸氣，用力提起時呼氣，切勿閉氣。當做動作如伸直腰、舉高手臂時應吸氣；屈曲身體、放下手臂時就要呼氣。



性格與心臟健康

A型性格是美國心臟學家在二十世紀中提出來的一種行為模式，他們發現冠心病的病人有一些共同的行為模式，稱為「A型行為習慣」。這類型的人一旦罹患心臟病，復原的情況也會比較差，並且容易復發。

什麼是A型性格？

- 容易鬱怒、脾氣暴躁
- 永遠覺得時間不夠用，做事分秒必爭，與時間競賽
- 個性急躁無耐性
- 永遠希望超越自己和別人，喜歡向難度挑戰



建議小錦囊

1. 平日做好時間管理、避免長期處於高壓、忙碌環境，以減輕壓力。
2. 當察覺到自己鬱怒的生理反應時，如發抖、呼吸急促等，可先作深呼吸，讓身體平靜下來。
3. 假如問題根本無法解決， 鬱怒也是無補於事， 這時便需要學習接受現實和寬恕別人。



另外，香港中文大學曾進行研究，分析300多名冠心病的患者性格及情緒狀況，有31%出現負面情緒及社交壓抑的都是屬於憂傷情緒的D型性格特質。

什麼是D型性格？

- 傾向於擔憂、緊張、悲觀、容易憤怒
- 不太可能體驗積極的情緒
- 會擔心遭到拒絕和不被認同，所以會很少向別人表達這些負面情緒
- 在社交活動中，傾向自我抑制及缺乏自信，與其他人相處時常常會感到羞怯、緊張和不安。



建議小錦囊

1. 個別有需要病人可尋求醫護人員協助，作出針對性的預防和治療方案，亦可採用如認知行為治療、人際關係心理治療及社交技能訓練，藉以控制冠心病風險。
2. 多正面積極思考，快樂一點生活





性生活與心臟病



康復科醫生及
護士話您知



根據屯門醫院康復科的一項研究顯示，心臟病男士雖可能遇到性功能上的問題，但大部分都能繼續享受性生活帶來的滿足和關係。正確的性生活、心臟病及相關藥物知識能令您更安全，請提出您任何的疑問。

正常性交活動的耗氧量一般為3至5METS，相等於行上約三層樓梯或步行1.6千米的能量消耗。一般病患者在無併發症的情況下，約可於出院後二至三星期恢復正常性行為。若還未有信心恢復性生活，或對病情的穩定有疑慮可事先諮詢醫生的意見。患者需要留意以下事項：

1. 一般在下列情況下進行房事有機會增加心臟病的負荷，如在：身體太累時、餐後或酒後、在過熱或過冷的環境、情緒過份高漲時。
2. 行房時多作前奏，包括擁抱、接吻等，讓生理反應如心跳、血壓等慢慢適應。

3. 病患者可採取較被動的角色，選擇舒服的行房姿勢，例如患者躺在下方，或可減少對心臟造成壓力。
4. 過程中盡量保持呼吸暢通，避免閉氣出力。
5. 過分興奮或刺激如新性伴侶、新行房地方等可能令心跳加速。當增加性興奮程度時，也同時可能增加了心臟及血管的負擔。
6. 患有心血管疾病的女士請在計劃懷孕前，請教醫生，為懷孕期的健康作出計劃和準備。
7. 某些口服避孕藥或會導致血壓增加，女性心臟病患者應與您的醫生商討，找出最適合的避孕方法。
8. 於性活動前，可使用刷底丸，但如果在性交時感到不舒服，應中止活動及儘快告知醫生。
9. 一些改善性生活的藥物可能會與心臟病及其治療的藥物相互影響，產生不良反應及危險，故心臟病友不應隨便進食藥物改善性生活，如有需要，應與醫護人員商討。



駕駛



在香港，所有駕駛人士，不論持有任何種類的駕駛執照，如果患上任何疾病或身體傷殘，有可能引致在駕車時對公眾構成危險，請以書面向運輸署報告。

在病患者恢復駕駛前，醫生及康復團隊會因應情況為病患者的健康作評估，進行適當訓練及轉介有關機構作進一步評估。至於簽發車牌或是拒絕申請，最終決定權會在於運輸署及相關政府部門。

病患者初期能夠恢復駕駛時，最好有親友在旁，從而減低緊張反應；職業司機復職前應諮詢醫生的意見，及向公司或政府有關部門及保險公司查詢。

(牌照部電話：2804 2647；駕駛事務組電話：2713 7262)

心臟康復飲食指南

心臟康復健康的飲食方法包括：注重均衡營養；進食含不飽和脂肪、抗氧化物及膳食纖維的食物來保護心臟血管健康。還要減少進食含飽和脂肪及反式脂肪的食物來避免心臟血管閉塞。假如身體超重，要減少進食含高糖分及高脂肪的食物來幫助控制體重。此外，也應該減少高鹽分食物及節制酒精份量，預防血壓上升，減低心臟病復發的風險。

營養要均衡

食物選擇要多元化，每天進食份量大概如下：





多攝取含不飽和脂肪的食物

食物中的	對心臟的影響	主要食物來源
單元 不飽和脂肪	單元不飽和脂肪有助降低血液中的"壞"膽固醇而不使"好"膽固醇下降，防止心臟血管閉塞。	<ul style="list-style-type: none"> • 橄欖油、芥花籽油、花生油 • 牛油果 • 果仁類
多元 不飽和脂肪	多元不飽和脂肪降低血液中的"壞"膽固醇，有助暢通心臟血管。	<ul style="list-style-type: none"> • 粟米油、葵花籽油、黃豆油、葡萄籽油 • 軟植物牛油 • 魚類的脂肪
奧米加3 脂肪	奧米加3脂肪可減低血塊凝成的機會，防止心臟血管閉塞。	<ul style="list-style-type: none"> • 深海魚類如三文魚、銀雪魚、比目魚、沙甸魚、鱸魚、鱠白、鱈魚 • 海鮮例如蠔、青口、蝦 • 芥花籽油、黃豆油、亞麻籽油、黃豆、合桃、亞麻籽*

* 亞麻籽含有害含有害氰化物，過量進食會引致中毒。每天應限制份量，經煮過的亞麻籽不多於一湯匙，而不經煮過的亞麻籽不超過一茶匙。



多攝取 含水溶性食物纖維、抗氧化物的食物

食物中的	對血脂的影響	主要食物來源
抗氧化物	<p>身體的新陳代謝過程中會產生自由基令血管老化發炎，導致心臟血管閉塞。抗氧化物能消除自由基，有助促進心臟血管健康。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 維他命C : 橙、西柚、沙田柚、檸檬、番石榴、提子、木瓜、士多啤梨 • 胡蘿蔔素 : 紅蘿蔔、蕃薯、南瓜、木瓜、菠菜、豆苗、哈密瓜、西瓜 • 維他命E : 果仁類、植物油、如葵花籽油、黃豆油、花生油、全麥穀類 • 異黃酮素 : 豆腐、枝竹、腐皮 • 蕃茄紅素 : 番茄、西瓜、芒果、石榴 • 兒茶素 : 日本綠茶*、中國綠茶類*如龍井、碧螺春、烏龍茶 • 黃酮類 : 水果、蔬菜瓜類、紅酒、茶類 • 白藜蘆醇 : 紅酒、提子汁 <p>*服用"華法林"抗凝血藥物者忌飲用綠茶，詳情可向營養師查詢。</p>
水溶性膳食纖維	<p>水溶性纖維，有助降低血液中的"壞"膽固醇，防止心臟血管閉塞。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 燕麥片、燕麥麩、大麥 • 水果 • 鮮豆類、乾豆類、薏米 • 菇類、木耳 • 海帶、紫菜



減少含飽和脂肪、反式脂肪的食物

食物中的	對心臟的影響	主要食物來源
飽和脂肪	<p>進食過量的飽和脂肪會令血液中的"壞"膽固醇升高及"好"膽固醇下降，導致心臟血管閉塞。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 肥肉、豬油、牛油、雞油 • 豬皮、家禽皮層、腳、翼 • 燒臘如燒肉、臘腸、臘味、臘鴨 • 肉乾、肉鬆、煙肉、紅腸 • 罐頭肉類如午餐肉、五香肉丁、豆豉鯪魚 • 含棕櫚油食品如淡奶、咖啡伴侶、3合1飲品、港式奶茶及咖啡、油炸即食麵、杯麵 • 椰子油、椰奶、椰絲、椰漿 • 酥皮、忌廉、雪糕 • 多次翻熱的油、沙律醬、三文治醬 • 朱古力、朱古力飲品、奶昔
反式脂肪	<p>植物油經過氫化程序會轉化成反式脂肪，進食過量會令血液中的"壞"膽固醇升高及使"好"膽固醇下降，導致心臟血管閉塞。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 硬植物牛油、酥皮油 • 油炸食品如油炸鬼、炸薯條、炸春卷、鹹水角 • 油炸用麵粉及粉漿 • 烘焙食品如酥皮批、高油份餅乾、曲奇餅、夾心餅、糖圈餅、雞蛋仔、蛋卷 • 中式餅食如老婆餅、酥餅



減少 甜食、酒精、鹽分

食物中的	對心臟的影響	主要食物來源
甜食	進食過量含高糖分的食物可引致甘油三酸脂水平過高，導致心臟血管閉塞。糖尿病患者人士不適宜	<ul style="list-style-type: none"> 高糖分飲品如汽水、果汁、朱古力飲品、煉奶、乳酸飲品、涼茶 各式甜品及中式糖水 甜餅乾、中式糕點類 甜麵包類、蛋糕 糖果、葡萄糖、葡萄適
酒精	酒精令甘油三酸脂水平增加，導致血壓上升，影響心臟健康。	<ul style="list-style-type: none"> 若沒有飲酒習慣，最好不要開始。若有飲酒習慣，建議節制份量如下： <p>男士：每天不多過2 單位酒精 女士：每天不多過1 單位酒精 1 單位酒精： = 350 毫升(約一罐)啤酒 = 150 毫升紅/白酒 = 45 毫升威士忌/白蘭地</p>
鹽份	過量進食含高鹽分的食物，引致血壓上升，影響心臟健康。	<ul style="list-style-type: none"> 醃製食品如鹹菜、鹹魚、咸蛋、皮蛋 燒臘如叉燒、臘味、臘鴨 罐頭肉類及魚類、肉乾、肉乾 高鈉質成份調味料如雞粉、雞汁、海鮮醬、鹹蝦醬、麵豉醬、南乳、腐乳、豆豉 謎汁、薑葱油



食譜建議 多些 家中煮食

在家用膳時，為免當日攝取過量油脂、鈉質及糖分，食物烹調宜較少油、少鹽、少糖，避免以高鹽分調味品，例如雞粉作主要調味料，可以用薑、蔥、蒜、芫茜、洋蔥、蕃茄、冬菇、檸檬、果皮及天然香料來增加餸菜味道。

早餐

- 燕麥片(可加入提子乾或紅梅乾、果仁)
- 全麥方包1-2片，焙蛋/吞拿魚(配低脂純乳酪)，奶茶/咖啡(用低脂/脫脂奶，不超過1茶匙糖)
- 蒸中式包點
- 瘦肉湯粉麵類

午餐

- 飯(白米、紅米、糙米) / 湯米粉/非油炸麵類
- 煎三文魚(不超過一茶匙油)
- 蒸豬肉餅配燕麥片/冬菇粒/馬蹄粒
- 蒜蓉炒白菜(一茶匙油)
- 可選：奇異果/石榴/士多啤梨/蘋果

晚餐

- 飯(白米、紅米、糙米)
- 金針雲耳蒸瘦肉/雞肉(去皮及肥膏)
- 蒸鯉魚(不超過一茶匙油)
- 甘筍三色椒炒雞柳(少油)
- 薑蒜蓉炒菜心(少油)
- 木瓜雪耳煲瘦肉湯
- 可選：橙/西瓜/西柚/沙田柚/提子

小食

- | | | |
|--------|-------|-------|
| • 水果 | • 咸餅乾 | • 焙蕃薯 |
| • 全麥麵包 | • 果仁 | • 蒸包點 |



食譜建議 減少 出外進食

一般來說，食肆大部份的食物都含高脂肪及高鹽分，所以出外進食的次數不宜太多，應盡量選擇少汁、少肉、多蔬菜及少煎炸的食物，飲品盡可能不加糖或是少糖，避免含有忌廉、椰醬、淡奶、酥皮、牛油、豬油及雞油成分的食物及飲品。

早餐

- 肉絲湯米粉/通粉配蛤蛋、多士(免牛油)，檸檬茶/檸檬水(不過1茶匙糖)
- 白粥/瘦肉粥、蒸腸粉(免甜醬、不過1茶匙芝麻醬)
- 雞蛋/低脂芝士/雞肉三文治(免牛油/沙律醬)

午餐

- 雲吞/鯪魚球湯米粉/非油炸麵類，蛤菜(免油)，檸檬茶/檸檬水(不過1茶匙糖)
- 白飯，蒸肉餅/蒸魚/西芹草菇炒雞柳，蛤菜(免油)，清茶

晚餐

- 白飯，灼牛仔肉/蒸魚，雜菜煲，例湯(免油)
- 牛扒/豬扒/雞扒(去皮及肥膏)(少汁)，意大利粉/飯/蛤薯仔，蛤菜，檸檬茶/檸檬水(不過1茶匙糖)
- 壽司(三文魚/吞拿魚)，海帶清湯拉麵

小食

- | | | |
|---------|-----------|------------|
| • 蒸腸粉 | • 雞肉三交治 | • 沙律(少沙律醬) |
| • 肉片湯米粉 | • 多士(免牛油) | • 壽司 |



湯水建議

- 蕃茄洋蔥瘦牛肉湯
- 枸杞蛋白滾瘦肉湯
- 西洋菜瘦肉湯
- 冬瓜冬菇瘦肉湯
- 木瓜豆腐魚尾湯
- 雪耳南北杏雞粒湯
(去雞皮及肥膏)
- 芫茜魚片湯
- 冬菇瑤柱清雞粒湯
(去雞皮及肥膏)
- 金銀菜湯

營養標籤 低脂低糖低鹽分食品精明之選

營養素	可選 (每100克或 100毫升計算)	減少 (每100克或 100毫升計算)	避免 (每100克或 100毫升計算)
總脂肪量	相等或少過 3克(低脂肪)	4-19克 (稍高脂肪)	相等或超過 20克(高脂肪)
總糖質量	相等或少過 5克(低糖)	6-14克 (稍高糖)	相等或超過 15克(高糖)
總鈉質量	相等或少過 120毫克(低鈉)	121-599毫克 (稍高鈉)	相等或超過 600毫克(高鈉)

戒煙與心臟病



護士提提您

戒煙助您有更健康的心臟和生命，更是極少數能反過來令您節省和累積金錢的醫療方法。

吸煙令心跳加速及血管收縮，引致血壓升高，容易形成動脈粥樣硬化。另外，吸煙增加血小板的黏性和膽固醇的積聚，從而形成血塊阻塞血管，增加心肌梗塞及患心臟病的機會。戒煙除了減低患上心臟病的機會，亦改善味覺及嗅覺功能，節省金錢，改善外觀及保障家人健康。

戒煙貼士

- 必須具備堅定的意志和決心
- 訂下戒煙計劃，爭取家人和朋友的支持
- 廉掉所有煙草產品、煙灰缸及打火機
- 盡量遠離有人吸煙的地方
- 避免飲酒，因它減低對煙仔的警覺性
- 避免含咖啡因的飲品，因它刺激吸煙的意慾
- 建立嗜好和興趣，避免沉悶時引發煙癮
- 多做運動增加戒煙機會和減低戒煙後體重上升





醫管局戒煙輔導服務

戒煙輔導熱線 - 無煙熱線: 2300 7272

戒煙輔導中心 (新界西)

屯門醫院日間醫療中心*	屯門青松觀路屯門醫院日間醫療中心6樓613室	2920 5091
屯門仁愛分科診所 (屯門社區醫療中心)	屯門屯利街6號仁愛分科診所3樓	2452 0332
屯門診所	屯門新墟青賢街11號地下	2452 9111
屯門湖康診所	屯門湖康街2號1樓	2458 3788
元朗賽馬會健康院	元朗青山公路269號地下	2443 8511
容鳳書健康中心 (元朗社區醫療中心)	元朗西菁街26號容鳳書健康中心2樓	2443 6250
天水圍(天業路)社區健康中心	天水圍天業路3號 天水圍(天業路)社區健康中心2樓	3124 2300
天水圍健康中心 (天瑞路)	天水圍天瑞路3號地下	2448 5511

心臟康復計劃危險因素評估表

	前 日期：_____	後 日期：_____
身高	米	米
體重	公斤	公斤
體質指數 (BMI)	Kg/m ²	Kg/m ²
腰圍	厘米	厘米
血壓	/ mmHg	/ mmHg
心跳	bpm	bpm
空腹血糖指數FBS	mmol/L	mmol/L
平均血糖指數HbA1c	%	%
壞膽固醇指數LDL	mmol/L	mmol/L
好膽固醇指數 HDL	mmol/L	mmol/L
吸煙，嗜酒習慣	<input type="checkbox"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 沒有：_____	<input type="checkbox"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 沒有：_____
運動習慣	<input type="checkbox"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 沒有：_____	<input type="checkbox"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 沒有：_____
感到情緒非常低落	<input type="checkbox"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 沒有：_____	<input type="checkbox"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 沒有：_____

要成功控制心臟病及減低復發機會，患者的積極參與是十分重要的。因此，定期的自我監察及紀錄血壓和血糖情況是不可缺少的。這不但可以幫助自己掌握所需生活技巧，亦可讓醫生更加了解你的病況進展，以便計劃治療方向。



你是心臟病高危一族？

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族有心血管病患史 | <input type="checkbox"/> 年齡，性別 |
| <input type="checkbox"/> 高血壓 | <input type="checkbox"/> 吸煙，嗜酒 |
| <input type="checkbox"/> 高膽固醇 | <input type="checkbox"/> 肥胖 |
| <input type="checkbox"/> 高血脂 | <input type="checkbox"/> 缺乏運動 |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病 | |



不用擔心，以上大部分風險都可改善

心臟康復計劃訂立目標 日期: _____	完成心臟康復計劃自我檢討	
	日期 : _____ 3 個月後	日期 : _____ 6 個月後
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* “✓” = 很好，目標達到

* “✗” = 目標未能達到，請繼續努力

跟進建議：

自我監察紀錄 - 運動篇

目標心跳 ..

RPE指數 ..

日期	運動種類	運動時間	心跳率		血壓		辛苦程度
			運動前	最高	運動後	運動前	

自我監察紀錄 - 血壓血糖篇

日期	時間	血壓	體重	血糖				飲食紀錄	
				空腹/ 早餐前	午餐前	晚餐前	睡 前		
		/ ()							
		/ ()							
		/ ()							
		/ ()							
		/ ()							
		/ ()							
		/ ()							
		/ ()							
		/ ()							
		/ ()							
		/ ()							
		/ ()							
		/ ()							
		/ ()							
		/ ()							



屯門醫院心臟康復團隊主編：

(屯門醫院康復大樓)

- 延展康復中心
- 物理治療部
- 職業治療部
- 營養部
- 康復科
- 心臟科

心臟康復團隊合作伙伴：

- (屯門醫院康復大樓)心理治療部
- 香港復康會社區復康網絡
- 仁愛堂鄭耀源紀念健體中心

鳴謝
新界西醫院聯網病人啟力基金
Supported by
Patient Empowerment Programme,
New Territories West Cluster