

当心 生病



方祖德医生
心脏专科医生

心脏是人体最为重要的器官之一，担负着推动血液循环，向身体各组织器官输送氧气与养分，并同时带走体内废物和二氧化碳的功能。无论人体处于任何状态，心脏都在工作着。即使是在睡眠中，平时运转频繁的大脑都在休息的时候，心脏也还是坚守岗位地跳动着。



就像人体任何一个组织器官都有生病的可能，心脏，也会生病。基于心脏对生命的重要意义，心脏疾病也成为威胁人类生命的“顶级杀手”之一。

新闻报导中身强体健的青年和运动员，突然昏厥甚至死亡的案例，已引起大众的关注。该情况正是心源性猝死，意指因心脏所致的突然死亡，即所有生物学功能的不可逆性停止。此状况一旦发生，是无法挽回的。因此，了解一切可能造成心源性猝死的原因，对我们来说至关重要。

心源性猝死的主要族群

在运动中或进行任何活动时引起的心源性猝死事件，对许多家庭、团体，甚至医生带来了冲击性的影响。我们希望中年及晚年身体依然保持活跃的人士，能够避免使用错误的方式运动，而对自己的健康带来威胁。

近几年来，周末短距离铁人三项运动日益盛行，吸引了许多工作上需要久坐的中年就业人士参与。这类族群在周末从一般上班族变成了“周末战士”，积极参与各项激烈的体育活动，而像这样的非职业运动员人数，正在持续上升中。他们要注意的，是自己不常运动的身体是否能够负荷，更应该注意运动方法正确与否。而我们发现的是，年龄35岁以上的

为了避免心源性猝死的悲剧发生，患有以上疾病或有以上病史者须注意以下事项：若长期未曾运动，在要进行较激烈运动之前，必须先进行心脏医疗评估

运动员，是心源性猝死的主要族群。

激烈运动前先进行评估

我们必须更加关切，并严肃地面对这冷酷的事实。尤其是以往有过心血管疾病等相关病史，或者是有过心脏病突发、做过冠状动脉支架手术或冠状动脉搭桥手术的人，更得特别注意心脏健康。此外，拥有影响心脏运作等慢性疾病如糖尿病和肾疾病等相关病史的人，也须对心脏健康格外留意。

以上所提及的疾病，是在35岁族群中引发75%到80%心源性猝死的主要原因。真正的难题在于，如何在未知的情况下，诊断出以上所提及的高风险疾病。



为了避免心源性猝死的悲剧发生，患有以上疾病或有以上病史者须注意以下事项：若长期未曾运动，在要进行较激烈运动之前，必须先进行心脏医疗评估。这样就能防患未然，减低心脏猝死这类不幸情况发生的几率。同时，我们亦能更明确地选择最适合我们，以及在我们身体健康能承受范围内的运动项目。

更先进的体检科技

庆幸的是，非侵入性心脏造影技术近几年中有卓越的突破，如今已可让我们更准确地评估各种心脏疾病。

目前的混和性心脏造影仪器，如核磁共振的心脏造影，不仅可提供我们更清晰的图像质量，还可探测出心脏钙化

的现象，是为冠状动脉血小板的一种替代指标。

简单来说，即使病患的心电图及超音波心动图都反应出其心脏运作正常，也并不表示病患就没事；冠状动脉血流即使未受阻碍，病患实际上也有可能已患有严重心血管疾病。

没有人会想看到心源性猝死与自己或亲人扯上任何关系，故此，深入了解现有的各种身体检查至关重要。同时，我们亦须在诊断出心血管疾病后的第一时间，立即寻求专业医疗帮助。及早治疗，一定会提高治愈的几率。