香港中文大學
醫學院
那打素護理學院

ABCD-構建富善長者安居圖寶網計劃

急性胸痛

日期：**2017年7月10日**

香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

目錄

- 甚麼是胸痛
- 胸痛的原因
- 緊急胸痛
- 冠心病
  - 病理
  - 因素
  - 預防冠心病
- 總結

甚麼是胸痛

- 你曾否有過胸痛？
- 你的經驗是怎樣的？

甚麼是胸痛 (續)

胸痛或「心口痛」

- 不是一種疾病，而是一種徵狀
- 胸部、頸部及上腹等身體部份
- 痛楚、壓力、壓迫感、窒息或麻痺等不適的感覺

甚麼是胸痛 (續)

- 不適感覺可伸延至顎骨、頭部或手臂等位置
- 可持續少於一秒或數日甚或數週不等
- 頻率可以是密集或間歇
- 可以預料的或偶爾發生

胸痛的原因

與心臟有關

- 心絞痛
  - 心臟肌肉缺乏氧氣，以應付需要
  - 穩定型和非穩定型

胸痛的原因 (續)

與心臟有關

- 冠心病
  - 心臟血管閉塞
- 心包 (圍心膜) 發炎
- 心臟大動脈壁破裂

胸痛的原因 (續)

與肺部有關

- 胸部創傷
  - 肋骨骨折
  - 胸部肌肉受傷

胸痛的原因 (續)

與肺部有關

- 哮喘
- 支氣管炎
- 肺炎
- 胸膜炎
- 氣胸
- 肺栓塞等

胸痛的原因 (續)

其他原因

- 情緒
  - 焦慮或恐懼
- 食道痙攣和胃酸倒流
- 胃潰瘍
- 膽石
  - 嚴重的上腹、背部和胸部痛楚

緊急胸痛

立即求診

- 原因不明
- 對生命構威脅
- 心絞痛
- 冠心病
- 大動脈破裂
- 肺栓塞
- 氣胸

自六十年代起，心臟病已是本港第三號殺手。
在**2014**年，每天平均約有**11.8**人因冠心病而死亡。

(Centre for Health Protection, 2017; Department of Health, 2017)

香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

冠心病

冠狀動脈

- 供應氧氣及營養給心臟肌肉，以維持心臟的運作。

冠心病：病理

動脈粥樣硬化

- 蛋白和脂肪、膽固醇、及其他細胞廢物，凝聚在冠狀動脈血管內壁

冠心病：病理 (續)

- 血管收窄
- 甚至閉塞
- 導致心臟肌肉缺氧，以至壞死
- 心跳停頓

冠心病

引致冠心病的風險因素

- 老化過程
  - 隨著年齡增長，心血管系統的功能續漸下降。

冠心病

引致冠心病的風險因素

- 性別
  - **50歲以下男士死於冠心病者，比同年齡的婦女高3-5倍。**

冠心病

引致冠心病的風險因素

- 遺傳
  - 如父母、兄弟或姊妹曾患心臟病或中風，患上冠心病的機會比較高。

冠心病

引致冠心病的風險因素

- 種族差異
  - 歐美國家比香港人高。
- 社會背景
  - 都市人口密集，生活繁忙，精神緊張，增加心臟負荷等。

冠心病

引致冠心病的風險因素

- 高血脂
  - 容易引致膽固醇積聚，導致動脈粥樣硬化，使血管腔狹窄，甚至栓塞。

冠心病

引致冠心病的風險因素

- 高血壓
  - 令血管壁硬化及增厚，血管腔內因而收窄，減慢血流。

冠心病

引致冠心病的風險因素

- 糖尿病
  - 血糖的水平增高時，容易令血管受損和變硬。

冠心病

引致冠心病的風險因素

- 吸煙：尼古丁
  - 刺激激素產生，以致心跳加速，血管收縮。
  - 一氧化碳會令到心肌的含氧量降低，一氧化碳和尼古丁也能增加血小板黏度，較易形成凝塊，損傷血管內壁，使它們容易發生動脈硬化。

冠心病

引致冠心病的風險因素

- 肥胖
  - 肥胖者患上冠心病的風險增加2至3倍。

體重指標

訪問時間: 2016年4月
問題: 請問你的身高、體重是多少呢?
計算程式: 體重(公斤) / [身高(米)]^2

為香港的華裔成年人而定的體重分類

分類 (體重指標)	男性 人數 (百分率)	女性 人數 (百分率)	合計 人數 (百分率)
過輕 (體重指標低於18.5)	99 (5.2%)	251 (11.6%)	350 (8.6%)
適中 (體重指標18.5 –< 23.0)	852 (44.9%)	1 200 (55.3%)	2 052 (50.4%)
超重 (體重指標23.0 – <25.0)	384 (20.2%)	354 (16.3%)	738 (18.1%)
肥胖 (體重指標25.0或以上)	532 (28.0%)	309 (14.2%)	841 (20.7%)
資料不詳/遺失/偏離值	33 (1.7%)	57 (2.6%)	90 (2.2%)
總數	1 900 (100.0%)	2 171 (100.0%)	4 071 (100.0%)

(http://www.chp.gov.hk/tc/data/1/10/280/6621.html)

冠心病

引致冠心病的風險因素

- 缺乏運動
  - 運動能增加血管的彈性，減低血管硬化的機會。

冠心病

引致冠心病的風險因素

- 精神緊張
  - 緊張會令心跳加快、肌肉緊張、血壓上升，誘發冠心病。

冠心病

引致冠心病的風險因素

- 飲食習慣
  - 過量食用太肥、太鹹、太甜的食物，或飲用酒精，都會令血膽固醇升高、血管硬化，引致高血壓和冠心病。

預防冠心病

- 建立良好生活習慣
  - 不吸煙 / 立即戒煙
  - 每天30分鐘中等強度運動
  - 均衡飲食
- 控制體重

預防冠心病

- 保持心境輕鬆
- 定期檢查
  - 血壓
  - 血脂及膽固醇
  - 血糖

總結

- 及早預防
- 高血壓、高血脂及膽固醇、糖尿病等
  - 儘早治療及控制
- 不同原因的胸口痛，有不同的治療方法
- 倘若持續感到胸口痛
  - 應儘早求診
  - 及早找出原因
  - 配合適當的治療

健康加油站：
由健康生活模式開始

參考資料

Centre for Health Protection, Hong Kong. (2017). Death rates by leading causes of death, 2001 – 2016. Retrieved from http://www.chp.gov.hk/en/data/4/10/27/117.html

Department of Health, Hong Kong. (2016). Coronary heart disease. Retrieved from http://www.elderly.gov.hk/english/common_health_problems/hypertension_heart_disease/chd.html

Department of Health, Hong Kong. (2017). Coronary heart diseases. Retrieved from http://www.healthyhk.gov.hk/phisweb/en/healthy_facts/disease_burden/major_causes_death/coronary_heart_disease/

Hospital Authority. (2017). Coronary heart diseases. Retrieved from http://www21.ha.org.hk/smartpatient/en/chronicdiseases_zone/details.html?id=96

The Chinese University of Hong Kong. (2013). Chest pain. Retrieved from http://www.cuhk.edu.hk/med/shhcgg/healthyageing/diseaseanddrugs_in02_04.html