

# 如何預防心源性猝死

演員張晉日前在節目上分享出國旅遊時心臟病發的經歷，過程十分驚險。心源性猝死指在沒有明顯徵兆的情況下，因急性心臟疾病發生的一小時內突然死亡。不論是長者，還是經常運動的壯年人都有機會發生。記者專訪心臟科專科王泰鴻醫生，講解心源性猝死的成因及預防方法。

記者：Karen



當使用自動心臟除顫器(AED)時，需確保四周沒有人觸碰被救者。(圖片由香港聖約翰救傷機構提供)

為提高公眾對心血管疾病的警覺性，世界心臟組織聯會將每年的9月29日定為「世界心臟日」。根據衛生署數據，心臟病在香港最常見的致命疾病中居第三位，佔2023年總死亡人數約13%。當中以冠心病最多，佔心臟病死亡人數接近六成，而心源性猝死多數由隱性冠心病引起。心臟科專科王泰鴻醫生表示：「部分急性冠心病如心肌梗塞的患者會因為心跳停頓突然暈倒，因為心肌梗塞可令心臟失去泵血功能，病人的情況就如電器拔掉了插頭，於短時間甚至幾秒之間，出現不醒人事、沒有心跳、沒有血壓、沒有呼吸。如果沒有即場接受急救，每延遲一分鐘，死亡率會上升7%至10%。」



心臟科專科醫生王泰鴻表示，高膽固醇是最被忽略的冠心病風險因素。

王醫生指出，心跳停頓有3種病因，最常見的病因是惡性心律不正（如心室性心跳過速或心室顫動），其他病因可以是心搏停止或無脈搏心電活動。

## 身體檢查缺乏針對性

冠心病近年有年輕化迹象，王醫生指出：「現代人愛玩手機，缺少運動，加上三餐在外用餐，高鹽高糖，造成肥胖、過重，以及高血壓、高血脂、高血糖，這些都是導致心臟病的主要病因。吸煙，年紀大也是增加患上冠心病的原因。男士40多歲、女士50歲後會增加患上冠心病的風險。部分人士患有嚴重冠心病卻不自知，特別40歲以上的男士，對自己的健康過分自信，以為經常做運動，不煙不酒，又沒有

病徵，就等於沒有心血管疾病。因此應定期進行適當的心臟檢查，才能得知自己是否患有嚴重的隱性冠心病，讓患者及早預防。」王醫生提醒，現時坊間的身體檢查缺乏針對性，因而不能有效診斷各類心臟問題，反而有機會引致延誤治療的嚴重後果。王醫生指出：「普通的身體檢查一般只包括靜態心電圖，並不能檢測出血管的情況。若想了解自己是否有冠心病，應進行心血管電腦掃描造影檢查(CT coronary angiogram)。」

## 降膽固醇防冠心病

高膽固醇與心臟病息息相關，大部分人認為膽固醇過高是由於飲食沒有節制、以及吃得太過肥膩引致。王醫生表示：「高膽固醇跟年紀、體重、運動量等沒有太大關係，即使飲食清淡，甚或身形纖瘦、時常運動人士，一樣有機會有高膽固醇問題。」膽固醇分為低密度蛋白膽固醇(壞膽固醇-LDL)和高密度脂蛋白膽固醇(好膽固醇-HDL)，當身體內的LDL過高時，會顯著增加心血管疾病的風險，最終可能引發心源性猝死。王醫生指出：「LDL高於4.1mmol/L屬於嚴重過高，大部分港人LDL大約是3.2-3.6mmol/L之間。如何界定一個人的壞膽固醇度數是否合格也因人而異，不能一概而論。對一些低風險人士(沒有患糖尿或冠心病)，他們的LDL要求是3.0mmol/L以下；中風險人士

(患有糖尿病)，LDL要求是2.6mmol/L以下；高風險人士(患有冠心病)，LDL要求最為嚴謹，是1.8mmol/L以下。服用降膽固醇藥是最有效治療高膽固醇的唯一方法。」王醫生建議40歲後的男性，以及50歲後的女性，應定期做檢查，認清自己是否屬於高膽固醇風險組別，以便盡快控制膽固醇水平，減低心源性猝死的風險。

## 掌握急救技能

要拯救心源性猝死的患者，必須盡快為其施行心肺復蘇法(CPR)，並使用自動心臟除顫器(AED)進行除顫電擊，王醫生表示：「如果一個人突然失去意識且不再呼吸或僅有喘息，可能是心臟驟停的徵兆，愈早進行CPR和使用AED急救，患者的存活率將會愈高。接受課程訓練並熟習AED操作方法，當遇到緊急情況而要向患者進行除顫電擊時，便會更有信心，救援過程亦會更加順暢。」自2016年，王醫生積極推行「心肺復蘇法及去顫法教育計劃」，令更多人認識CPR及正確使用AED，隨時拯救更多生命。



低密度蛋白膽固醇是血管阻塞斑塊的主要成分。

# 半年多未來月經是什麼原因？



22歲的黃小姐身體瘦弱，未婚未有性生活，16歲第一次來月經，近2年夜校兼讀課程而夜睡，每日睡4至5個鐘，經常頭暈、耳鳴、腰痠痛，月經經常拖後，6至7個月才來一次，經量少、色淡。

婦女已經建立正常月經周期，沒有懷孕而月經超過半年不來者稱為繼發性閉經；若年齡超過16歲從未來過月經者稱為原發性閉經。月經的主要成分是血，中醫由經血產生障礙和經血排洩受阻推斷閉經的原因，分虛、實兩種原因。虛者精血不足，血海空虛，無血可下，主要有先天的腎氣不足，後天的肝脾虛損，氣血虛弱及陰虛血燥，精血匱乏，沖任俱虛，血海空虧，經水無源可下。黃小姐16歲第一次來月經、比較遲，這種情況屬於腎虛，月經的初潮時間及是否有正常的月經主要是由腎來調控，腎主生殖，開竅於耳，腎藏精，精血同源，如果腎虛所藏精血不足，就會月經初潮遲，月經後期月經量少，腎虛不能濡養耳竅就會耳鳴，不能濡養腰府，就會腰痛。黃小姐屬於腎虛型閉經。

## 治療方法

腎虛型閉經，常有年逾16歲尚未行經，或月經初潮偏遲，時有月經停閉，或月經周期建立後，由月經周期延後、經量減少漸至月經停閉，或體質虛弱，全身發育欠佳，第二性徵發育不良(常見乳房發育不好)或腰腿痠軟，頭暈耳鳴，倦怠乏力，夜尿頻多，舌淡黯，苔薄白，脈沉細等。中醫用補腎益氣，調理沖任的方法治療。方劑為加減從蓉菟絲子丸。中藥有肉苁蓉、淫羊藿、菟絲子、紫河車、覆盆子、枸杞子、熟地、當歸等。中成藥為六味地黃丸或左歸丸等。針灸治療的基本處方有關元、腎俞、三陰交、合谷、歸來等穴。諸穴針用補法，以補腎氣，調沖任為主，腎氣不足加大溪、氣海、陰谷等穴。全方補腎氣，調沖任，通經血，促使經血來潮。每周1至2次。

## 預防方法

閉經發生與諸多因素有關。雖然沒有確切的方法可以預防，但注意調攝，還是可以降低發病率。注意精神調攝，保持精神樂觀，情緒穩定，避免暴怒，過度緊張和壓力過大，避免熬夜。飲食宜易消化富含蛋白質，少食辛辣，生冷之品，以保養脾胃，增強體質。經行之即避免冒雨淌水，忌食生冷。避免短期內過渡減肥，適當參加體育鍛煉，但需避免激烈運動。不宜長期服用避孕藥，減肥藥等。及時治療某些慢性病，可以防止閉經發生。

## 保健湯水：鹿茸燉乳鴿

材料：鹿茸5至10片、淮山15克、乳鴿(洗淨處理好)一隻、生薑3片。  
做法：將鹿茸用紗布包好與上述材料同放砂鍋加適量水，燉至乳鴿肉爛，去掉藥包，加鹽調味，吃肉飲湯，每周1至2次。

作者簡介：李曉光，香港浸會大學中醫藥學院臨床部中醫臨床教授。從事中醫臨床40餘年。專業研究重點為婦女不孕症、更年期綜合症和婦科疑難雜症。



# 航空快訊

日前位於北京首都國際機場的國泰航空旗艦貴賓室以全新設計盛大啟幕。新的貴賓室延用香港國際機場「逸連堂」的設計，設有兩大休息區域，包括主貴賓室及「漫賞閣」，以及三大餐飲區包括「風味坊」、「嘗味坊」及「茗茶坊」，為旅客提供舒適鬆弛的空間。

記者、部分圖片：Hei



「漫賞閣」是一處開放式的空間，光線充沛。

# 航空公司北京貴賓室重開

貴賓室天花設計能隨自然光線變化調節室內氛圍，選用櫻桃木飾面、石灰岩等材料，營造雅致如家的感覺。接待處採用簡潔的迎賓檯枱，也是香港以外首個引入「國泰貴賓室禮賓大使」的貴賓室。主貴賓室的家具和燈光布局營造出如家般的愜意氛圍，為注重私隱的旅客提供休息之所。「漫賞閣」設有全景落地窗，將停機坪景致盡收眼底。這裏設有全新升級訂製的「泰逸椅」及內置有電源插座的小茶几等設備，是第一間設有無線充電的貴賓室，讓旅客享用時更方便。

航空公司並將藝術融入旅程，貴賓室展示四個藝術作品，率先映入眼簾的是香港藝術家徐沛之的書法作品，以淋漓的黑墨勾勒出「翱翔」二字，令人聯想起「自在歡愉的旅程」。另一個藝術作品是香

港藝術家及建築師林偉而的一系列在登機證上揮筆的繪圖，點綴了貴賓室主廳，他趁轉機空檔在登機證上速寫，描繪出旅遊勝地和飛機窗外的美景。

## 三大餐飲區

「風味坊」提供中國各地美食，其中最特色的是「北京炸醬麵」，還有經典「雲吞麵」和「擔擔麵」。「北京打鹵麵」口感豐富，鮮香可口。「宮保雞丁」以酸甜交織、層次豐富的醬汁調配，加入辛香提味，搭配時令蔬菜。甜品有「綠豆糕」、溫熱的「香甜黑芝麻糊」等。「嘗味坊」是開放式餐飲區，提供豐富多樣的自助餐式，菜有香煎魚排、炙烤嫩雞等，搭配多種時令蔬菜，還有自製麵包、烘焙點心，如檸檬芝士蛋糕、蘋果撻等甜品。「茗茶坊」帶來多款中國名茶，由茶藝師現場沖泡，其中最推介為今次開幕推出的鳳凰單叢茶，茶湯色澤明亮如琥珀，味道醇厚甘爽。

航空公司早前推出全新爾雅商務客艙(Aria Suite)，令旅客於三小時內舒適地往返香港和北京。商務客艙提供更私隱的空間，為艙房增設趟門。旅客可因應個人需求和喜好，一鍵控制調整燈光氣氛，機上設有目前最寬闊的24吋4K超高清屏幕，座椅側面的小桌內建無線充電器，為旅客帶來舒適放鬆的飛行體驗。



「風味坊」提供多款麵食。

8月20日，香港機場管理局在深圳前海舉行啟用儀式，宣布深圳前海JEN酒店城市候機樓正式投入運營。這是香港國際機場在大灣區啟用的第31個城市候機樓，深圳第8個城市候機樓，同時，也是大灣區首個高端城市候機樓，標誌着深港多式聯運服務邁入新階段。

記者：吳瑞玲、圖片：深圳前海



候機樓未來將逐步開通行李託運前置服務。

# 香港國際機場首個高端城市候機樓在深圳前海啟用

地處深圳重要交通樞紐區域的深圳前海JEN酒店城市候機樓，其內部配備自助值機設備與舒適雅致的貴賓區，專為追求高品質出行體驗的旅客量身打造，實現從「家門口」無縫銜接直達「國際航班登機口」。香港機場管理局行政總裁張李佳慧表示：「深圳前海JEN酒店城市候機樓開始運作，不僅是我們在大灣區城市候機樓網絡建設的重要成果，也是一次高端服務模式的全新嘗試。它將為高端商務及頻繁出境旅客帶來更舒適、更高效的體驗，同時推動深港兩地在多式聯運和出行便利化方面更進一步。」



自助值機設備。

港元的離境稅退稅優惠，切實降低出行成本，帶來實質便利。

與此同時，為更好地服務大灣區旅客，香港國際機場二號客運大樓的室內旅遊車候車大堂也將於9月23日正式開始運作。該設施設有41個泊位，集中服務旅客巴士、跨境客車及轎車。旅遊車候車大堂全天候服務，無縫連接一號客運大樓，為旅客提供便捷及舒適的交通接駁往返香港和大灣區。

深圳前海JEN酒店城市候機樓不僅為深港兩地旅客帶來更優質的出行服務，並將推動大灣區交通基礎設施互聯互通邁向新高度，為區域經濟發展注入新動能。



旅客在出發地即可完成值機和行李託運手續，極大縮短在機場的現場辦理時間。