

心臟突停每年奪4萬加人性命

自從米高積遜於月前因心臟突然停止跳動而離世後，不少人都對這個急症留意起來。其實甚麼是心臟突停？它和心臟病突發又是否相同呢？

雖然心臟病突發有可能演變成心臟突然停止跳動，但是兩者卻大有不同。

心臟突停(cardiac arrest)，顧名思義，指一個人的心臟突然停止跳動和突然停止呼吸。普遍的起因，雖然可能是心臟病突發，或者與心臟有關的疾病引起，但是引起心臟突停的原因很多，例如中風、藥物過量、觸電、溺水、窒息、意外受傷或者是車禍等。

據估計，每年有超過40,000個加拿大人死於心臟突停。由於腦死亡和永久性死亡將於心臟突停後僅僅4至6分鐘之內發生，因此，心臟突停是屬於高危急症。醫療人員必須把握每分每秒，立刻為病人施行電擊復律，意思是使用電擊讓心跳回復正常。如果可以盡早於幾分鐘內就施行心肺電擊，心臟突停是可以逆轉的，也可以減低因為腦缺氧而帶來的永久性損傷，康復的速度也大大提升。相反，每過一分鐘，患者的存活率就降低7%至10%，10分鐘之後施行心肺復甦的成功率就極低。

突發性心臟病多無先兆

另外，突發性心臟病很多時候都是在毫無先兆之下發生。可能是血管阻塞以致

血液無法流入心臟，或是供應心臟的血液流量太慢。突發性心臟病多由心血管疾病引起，當中，又以冠心病為多。

冠心病是由於動脈粥樣硬化後，形成一種類似脂肪的沉積物，而這些沉積物不僅會造成管道堵塞，更會令血液不能流到心臟，導致心臟肌肉損壞而出現心肌梗塞的情況，患者會因此死亡。

心臟病其實也是婦女的頭號殺手。每年大約有80,000個加拿大人患上心臟病。患上心臟病的原因，主要是進食過多動物脂肪及缺少運動。由於現代以飽和脂肪食物為主要食糧，例如肥肉、香腸及牛油等，而這正是致病的原因。所以保持心臟健康對心臟病的防治非常重要。

防患於未然，下為健康小貼士：

1. 吃得健康

多選擇健康油脂，像橄欖和菜籽油而非肥肉、全脂牛奶產品和氫化菜油。多吃蔬菜和水果，特別是帶抗氧化類例如豆類、草莓類和蘋果，這些食物更有助降低膽固醇。而每天均進食含有維他命E的食物，也有助保持健康心臟。

2. 多做運動、保持心境開朗

多走樓梯、踏自行車上班或者步行到超市購物。適量的休息、消遣和運動不僅能幫助對抗心臟病，更能夠降低血壓，減低患上乳癌、腸癌的機會。由於情緒受壓會讓身體出現生理變化，血壓和血糖也因

而上升，從而引發心臟病。因此，多做運動可舒緩壓力，有助保持心境開朗。

3. 戒除吸煙的習慣

由於香煙中的尼古丁或煙草化學物會損害心臟血管、積聚膽固醇及影響血液供應，因此吸煙會增加患上心臟病的機會。有報告顯示，戒除吸煙後只須一年時間，患心臟病的機會就減低一半。

4. 正視身體健康問題

積極處理危險因素，例如體重過高、高血壓、糖尿病及膽固醇過高等健康問題。多做運動有助保持理想體重。

5. 飲酒宜適量

雖然適量的酒對心臟有利，但如果每天超過兩杯則屬於過多，對心臟有害。

資料提供：烈治文醫院基金會

聯絡電話：604-244-5555(馮裕甯)。

地址：烈治文 Westminster Highway 7000 號

網頁：www.richmondhospitalfoundation.com.



■ 心電圖顯示心律跳動。