

## 心臟病– 治療可以幫助的方法

### Heart Disease – how treatments can help

健康的動脈持續運送血液到心臟。沒有血液,心臟就不能正常地運作。但有時動脈會變得太狹窄– 於是可能導致心臟病。

#### 為甚麼動脈會變得狹窄?

隨著歲月的消逝,一種名為'血小板' (plaque)的脂性物質會在動脈壁內積聚,使動脈 堵塞,以致較少血液到達心臟。

#### 當動脈變得狹窄時,會發生甚麼事?

可能會導致心絞痛或者心臟病發作。

- 當心臟得不到足夠的血液時,就會產生心絞痛。症狀包括胸部的壓迫感、胸部憋悶感、手臂痛。有時人們可能並且感到出汗或惡心。這些症狀意味您的心臟可能出了問題,而且您需要儘快延醫診治。心絞痛與心臟病發作並不一樣,但是它可以增加您心臟病發作的可能性。
- 如果血塊在已被血小板弄得狹窄的動脈內形成,這使血液不能到達心臟,就會發生心臟病發作。如果血液的供應長時間斷絕了,就會導致心臟永遠受損。如果某人心臟病發作,若能夠越快到達醫院,就越能夠減少心肌所受到的損害。

#### 有甚麼治療的方法?

醫院有疏通已堵塞的動脈的治療。如果可以把動脈迅速地疏通,對心臟所造成的損害就較少。醫生會安排一種特殊的名為血管造影照片(angiogram)的x-光來斷定動脈的哪個地方被堵塞及其嚴重程度。醫生然後可以建議您接受哪些治療。有些出現心絞痛的人可能只需要藥物。但是如果您曾經心臟病發作,您就需要藥物和血管成形術(angioplasty) 或手術了。

#### 藥物

- 有助於溶解堵塞動脈的血塊
- 可以使血液調稀,減少出現心臟病發作或中風的危險性
- 可以降低高血壓
- 可以降低膽固醇。這是動脈被堵塞的其中一個起因
- 減少心絞痛的症狀
- 如果有任何損壞,幫助心肌復原

## 血管成形術

這種簡單的手術藉著擴寬動脈而改善輸往心臟的血流,可以在局部麻醉的情況下進行。只需短時期住院。醫生把一個特殊的氣球放進被堵塞的動脈之內,以便使動脈擴寬。氣球一旦被放入動脈內,醫生就給氣球充氣,然後才把它除去。這會使動脈放寬。醫生然後把一條金屬管[名叫'引流管'(stent)]放入已放寬的動脈內。這條管子留在動脈內,以便血液可以通行無阻。

## 分流術 (Bypass surgery)

這種手術讓血液可以從另一根管道到達心臟。醫生從那人的身體(的胸部、腿或者手臂)借了另一根動脈。然後把這根健康的動脈連接被堵塞的動脈,以便它可以把血液繞過堵塞的地方而運送到心臟去。進行這種手術需要全身麻醉,並且較長時間住院。像血管成形術一樣,這通常是一種既安全而又成功的手術。

## 還有甚麼要注意的?

健康的習慣。已堵塞的動脈通常是我們可以控制的事情所導致的,例如抽煙、飲食和不活躍的習慣。

以下各點很重要:

- 戒煙。抽煙會損害動脈的壁和使它們衰弱。
- 避免吃不健康的飽和脂肪 – 脂肪多的肉、全脂乳類產品、牛油、印度液體奶油(ghee)、豬油、固體的烹調用的脂肪、椰子油、煎炸的外賣食物和商店內出售的多種餅乾、餅和餡餅(pies)。
- 過活躍的生活。經常進行體力活動,例如步行,對心臟有益處。如果您曾經心臟病發作,醫生可以轉介您參加一個課程,學習怎樣運動和處理您的心臟狀態的好方法。

如果你需要別人幫助你用英文打電話,請電翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS),電話: 131 450。

你可以在多元文化通信的網址上找到更多有關健康方面的中文資料: <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>

在這篇文章出版時,上述的電話號碼是對的,但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上所列出的電話號碼。