

## 《健康「長」知識》第六集 - 動「心」錦囊

家居陳設風格的場景內，主持人伍家謙坐在沙發上看着手上拿着的平板電腦，然後抬頭微笑再點一點頭。畫面一轉，他向着鏡頭前行，雙手整理一下西裝外套。然後畫面顯示他坐在一張木椅上，提起右手向上方指了一下，畫面隨即出現四位衛生署女嘉賓的頭像。鏡頭剪接至主持人伍家謙坐在沙發上，他右手向右一撥，畫面隨即出現另外四位衛生署女嘉賓的頭像，主持人伍家謙露出微笑。下一個畫面，主持人伍家謙站在鏡頭前交叉雙臂。

螢幕蓋字：健康長知識，第六集，動「心」錦囊

在家居陳設的場景中，男主持人和本集女嘉賓 - 衛生署物理治療師分別坐在畫面左方和右方的沙發上。

螢幕蓋字：

盧佩盈 - 衛生署長者健康服務 - 物理治療師

男主持人和女嘉賓開始對談。

男主持人：

今集我們的主題是動「心」錦囊，顧名思義是與心臟和運動有關。一於邀請我們今集的嘉賓，物理治療師盧佩盈小姐 Joanna和我們談「心」。

男主持人：

Joanna你好。

女嘉賓：

你好。

男主持人：

其實我們的心臟有甚麼需要留心的呢？

女嘉賓：

不如我先分享一些數字吧。在2022年因心臟病而死亡的人數，佔香港全年總死亡人數約11%，排列在主要死亡原因第四位。

男主持人：

嘩！聽到這麼嚇人的數字，「個心都離一離」呢！

女嘉賓：

那又不用如此害怕，其實有方法可以預防心臟病的，當中有四大預防要訣。

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：

4大預防心臟病要訣

1. 遠離煙草

女嘉賓：

第一，遠離煙草

女嘉賓旁邊螢幕蓋字切換為：

4大預防心臟病要訣

2. 減少膳食中的鹽含量，多吃水果蔬菜

女嘉賓：

第二，減少膳食中的鹽含量，多吃水果和蔬菜。

女嘉賓旁邊螢幕蓋字切換為：

4大預防心臟病要訣

3. 避免飲酒

女嘉賓：

第三，避免飲酒。

女嘉賓旁邊螢幕蓋字切換為：

4大預防心臟病要訣

4. 保持恆常體能活動

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

第四，保持恆常體能活動。

男主持人：

我知道恆常體能活動可以幫助控制心臟病相關的風險因素，例如「三高」— 高血壓、高血糖、高血脂；肥胖以及超重的問題，但應該進行哪些體能活動才能有效預防心臟病呢？

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字說明世界衛生組織對體能活動的建議。

女嘉賓：

根據世界衛生組織的建議，每星期應進行至少150至300分鐘的中等強度帶氧體能活動，

畫面切換到全螢幕的家居背景。

螢幕蓋字顯示中等強度帶氧體能活動的例子。

女嘉賓：

例如急步行、游泳、太極或踏健身單車等。

如果健康狀況允許，且希望獲得更多健康效益，可以將運動時間增加到每星期超過300分鐘。

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字顯示世界衛生組織對強化肌肉運動的建議。

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

另外，建議每星期進行2天或以上，每次相隔至少48小時的強化肌肉運動，鍛煉各大肌肉群。

男主持人：對於心臟病患者來說，做運動會不會容易引致病發呢？
男主持人和女嘉賓中間彈出一個交叉符號，旁邊有螢幕蓋字：常見謬誤
女嘉賓： 這是一個很常見的錯誤觀念。
女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字： 心臟病患者愈少活動才會增加病發機會
男主持人和女嘉賓繼續對談。
女嘉賓： 其實患者越少活動，反而越大機會增加心臟病復發和死亡率。研究發現，以運動為基礎的心臟復康訓練，可以降低患者因心血管疾病而引致的死亡率和住院風險，同時提升他們與健康相關的生活質素。
男主持人： 原來一直都誤解了心臟病患者不應該做運動的觀念！那麼心臟病患者在做運動前，有沒有甚麼特別注意事項呢？
畫面切換到全螢幕的家居背景。 螢幕蓋字顯示心臟病患者運動前的注意事項。
女嘉賓： 當然有，心臟病患者應在病情穩定下，先諮詢醫生和物理治療師的意見，才開展運動計劃。經過運動評估，按照所建議的運動量。從低強度、較短運動時間開始，循序漸進地進行，過程中要量力而為。
女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字： 運動前，應熱身、量度心率和血壓
女嘉賓： 在運動前，患者應進行充足的熱身，並量度心率和血壓，確保兩者在穩定或受控制的情況下才做運動。不過，如果有一些特別情況，
畫面切換到全螢幕的家居背景。 螢幕蓋字說明不宜運動的情況。
女嘉賓： 例如心絞痛、不穩定的血壓或心跳、血糖未受控制、發燒或嚴重的骨科疾病等，患者就不適宜做運動。應該等到病情得到控制且穩定，經評估為合適之後再開始運動。
男主持人： 如果要做運動，心臟病患者是否最好隨身攜帶「劑底丸」呢？
男主持人和女嘉賓中間彈出螢幕蓋字： 帶備劑底丸
女嘉賓：

沒錯，這點非常重要。如果醫生有處方俗稱「劑底丸」的抗心絞痛藥，患者應該隨身攜帶以備不時之需。提到藥物，部分藥物可能會影響心跳、血壓反應和體溫調節能力，

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：  
運動時，要留意心率、運動強度、有否身體不適

女嘉賓：  
所以患者在運動時除了要留意心率，還要注意運動的強度和有否身體不適。至於安裝了心臟起搏器的人士，要避免進行涉及身體碰撞的運動，特別是在手術後至少三至四星期內，避免劇烈的上肢活動，要等到醫生建議合適後才可以開始。

男主持人：  
剛才提到應每星期進行至少兩天的強化肌肉運動，作為心臟病患者，這方面有甚麼需要留意呢？

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：  
強化肌肉運動

- 較輕阻力開始
- 發力時不要閉氣

男主持人同女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：  
患者應該先從阻力較輕的運動開始，循序漸進地進行，謹記在發力時不要閉氣，以免引致血壓急劇波動和增加心臟的負荷。

男主持人：  
在運動結束後，心臟病患者是否應該進行緩和運動，讓身體逐漸平伏呢？

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：  
運動後，應做緩和運動，並要留意心率和血壓變化、有否身體不適

女嘉賓：  
沒錯，除了緩和運動，患者還應該留意心率和血壓的變化直到平伏，同時留意身體有否不適。

女嘉賓：  
如果運動後需要洗澡，建議等身體狀況緩和後，才用接近體溫的溫水沖身，減低心臟不必要的負荷。

男主持人：  
其實無論做甚麼運動，最重要的是量力而為，時刻留意我們身體所發出的各種警號，畢竟身體是很誠實的。

女嘉賓：  
是的，尤其是心臟病患者，要多加注意自己身體的狀況。

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：  
如有不適，立即停止，並及早求醫

女嘉賓：

如果有胸口不適、心翳、心悸、氣促、噁心、暈眩、發冷、異常出汗等症狀，就要立即停止運動，盡快求醫。

畫面切換到全螢幕的家居背景。

螢幕蓋字說明不適宜做運動的天氣狀況。

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

另外也要注意天氣，避免在極端天氣情況或空氣質素差的時候做運動。

男主持人：

明白。其實恆常的體能活動是健康生活模式中不可或缺的一環，即使是心臟病患者，只要經醫生確定病情穩定。其實也可以透過合適的運動來改善健康。如果有任何疑問，記得向醫護人員諮詢。

畫面顯示衛生署和長者健康服務的標誌。