

《健康「长」知识》第六集 - 动「心」锦囊

家居陈设风格的场景内，主持人伍家谦坐在沙发上看着手上拿着的平板电脑，然后抬头微笑再点一点头。画面一转，他向着镜头前行，双手整理一下西装外套。然后画面显示他坐在一张木椅上，提起右手向上方指了一下，画面随即出现四位卫生署女嘉宾的头像。镜头剪接至主持人伍家谦坐在沙发上，他右手向右一拨，画面随即出现另外四位卫生署女嘉宾的头像，主持人伍家谦露出微笑。下一个画面，主持人伍家谦站在镜头前交叉双臂。

萤幕盖字：健康长知识，第六集，动「心」锦囊

在家居陈设的场景中，男主持人和本集女嘉宾 - 卫生署物理治疗师分别坐在画面左方和右方的沙发上。

萤幕盖字：

卢佩盈- 卫生署长者健康服务- 物理治疗师

男主持人和女嘉宾开始对谈。

男主持人：

今集我们的主题是动「心」锦囊，顾名思义是与心脏和运动有关。一于邀请我们今集的嘉宾，物理治疗师卢佩盈小姐Joanna和我们谈「心」。

男主持人：

Joanna你好。

女嘉宾：

你好。

男主持人：

其实我们的心脏有什么需要留心的呢？

女嘉宾：

不如我先分享一些数字吧。在2022年因心脏病而死亡的人数，占香港全年总死亡人数约11%，排列在主要死亡原因第四位。

男主持人：

哗！听到这么吓人的数字，「个心都离一离」呢！

女嘉宾：

那又不用如此害怕，其实有方法可以预防心脏病的，当中有四大预防要诀。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

4大预防心脏病要诀

1. 远离烟草

女嘉宾：

第一，远离烟草

女嘉宾旁边萤幕盖字切换为：

4大预防心脏病要诀

2. 减少膳食中的盐含量，多吃水果蔬菜

女嘉宾：

第二，减少膳食中的盐含量，多吃水果和蔬菜。

女嘉宾旁边萤幕盖字切换为：

4大预防心脏病要诀

3. 避免饮酒

女嘉宾：

第三，避免饮酒。

女嘉宾旁边萤幕盖字切换为：

4大预防心脏病要诀

4. 保持恒常体能活动

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

第四，保持恒常体能活动。

男主持人：

我知道恒常体能活动可以帮助控制心脏病相关的风险因素，例如「三高」— 高血压、高血糖、高血脂；肥胖以及超重的问题，但应该进行哪些体能活动才能有效预防心脏病呢？

女嘉宾旁边出现萤幕盖字说明世界卫生组织对体能活动的建议。

女嘉宾说：

女嘉宾：

根据世界卫生组织的建议，每星期应进行至少150至300分钟的中等强度带氧体能活动，

画面切换到全萤幕的家居背景，出现萤幕盖字显示中等强度带氧体能活动的例子。

女嘉宾：

例如急步行、游泳、太极或踏健身单车等。

女嘉宾：

如果健康状况允许，且希望获得更多健康效益，可以将运动时间增加到每星期超过300分钟。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字显示世界卫生组织对强化肌肉运动的建议。

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

另外，建议每星期进行两天或以上，每次相隔至少48小时的强化肌肉运动，锻炼各大肌肉群。

男主持人：

对于心脏病患者来说，做运动会不会容易引致病发呢？

男主持人和女嘉宾中间弹出一个交叉符号，旁边有萤幕盖字：常见谬误

女嘉宾：

这是一个很常见的错误观念。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

心脏病患者愈少活动才会增加病发机会

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

其实患者越少活动，反而越大机会增加心脏病复发和死亡率。研究发现，以运动为基础的心脏复康训练，可以降低患者因心血管疾病而引致的死亡率和住院风险，同时提升他们与健康相关的生活质素。

男主持人：

原来一直都误解了心脏病患者不应该做运动的观念！那么心脏病患者在做运动前，有没有什么特别注意事项呢？

画面切换到全萤幕的家居背景。

萤幕盖字显示心脏病患者运动前的注意事项。

女嘉宾：

当然有，心脏病患者应在病情稳定下，先咨询医生和物理治疗师的意见，才开展运动计划。经过运动评估，按照所建议的运动量。从低强度、较短运动时间开始，循序渐进地进行，过程中要量力而为。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

运动前，应热身、量度心率和血压

女嘉宾：

在运动前，患者应进行充足的热身，并量度心率和血压，确保两者在稳定或受控制的情况下才做运动。

不过，如果有一些特别情况，

画面切换到全萤幕的家居背景。

萤幕盖字说明不宜运动的情况。

女嘉宾：

例如心绞痛、不稳定的血压或心跳、血糖未受控制、发烧或严重的骨科疾病等，患者就不适宜做运动。应该等到病情得到控制且稳定，经评估为合适之后再开始运动。

男主持人：

如果要做运动，心脏病患者是否最好随身携带「蒯底丸」呢？

男主持人和女嘉宾中间弹出萤幕盖字：
带备蒯底丸

女嘉宾：
没错，这点非常重要。如果医生有处方俗称「蒯底丸」的抗心绞痛药，患者应该随身携带以备不时之需。提到药物，部分药物可能会影响心跳、血压反应和体温调节能力，

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：
运动时，要留意心率、运动强度、有否身体不适

女嘉宾：
所以患者在运动时除了要留意心率，还要注意运动的强度和有否身体不适。至于安装了心脏起搏器的人士，要避免进行涉及身体碰撞的运动，特别是在手术后至少三至四星期内，避免剧烈的上肢活动，要等到医生建议合适后才可以开始。

男主持人：
刚才提到应每星期进行至少两天的强化肌肉运动，作为心脏病患者，这方面有什么需要留意呢？

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：
强化肌肉运动

- 较轻阻力开始
- 发力时不要闭气

男主持人同女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：
患者应该先从阻力较轻的运动开始，循序渐进地进行，谨记在发力时不要闭气，以免引致血压急剧波动和增加心脏的负荷。

男主持人：
在运动结束后，心脏病患者是否应该进行缓和运动，让身体逐渐平伏呢？

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：
运动后，应做缓和运动，并要留意心率和血压变化、有否身体不适

女嘉宾：
没错，除了缓和运动，患者还应该留意心率和血压的变化直到平伏，同时留意身体有否不适。

女嘉宾：
如果运动后需要洗澡，建议等身体状况缓和后，才用接近体温的温水冲身，减低心脏不必要的负荷。

男主持人：
其实无论做什么运动，最重要的是量力而为，时刻留意我们身体所发出的各种警号，毕竟身体是很诚实的。

女嘉宾：

是的，尤其是心脏病患者，要多加注意自己身体的状况。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

如有不适，立即停止，并及早求医

女嘉宾：

如果有胸口不适、心翳、心悸、气促、恶心、晕眩、发冷、异常出汗等症状，就要立即停止运动，尽快求医。

画面切换到全萤幕的家居背景。

萤幕盖字说明不适宜做运动的天气状况。

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

另外也要注意天气，避免在极端天气情况或空气质素差的时候做运动。

男主持人：

明白。其实恒常的体能活动是健康生活模式中不可或缺的一环，即使是心脏病患者，只要经医生确定病情稳定。其实也可以透过合适的运动来改善健康。如果有任何疑问，记得向医护人员咨询。

画面显示卫生署和长者健康服务的标志。