

主辦機構：



贊助機構：



乳癌認知及自強計劃健康講座

護心有法

2025 年 11 月 22 日 (星期六)

免責聲明

本資訊祇用作教育用途，並為出席人士對相關主題提供基本資訊。

出席人士在使用本資訊時，並不構成代表出席人士與資訊提供者有任何委託關係。

本資訊並非亦不得視作代表專業人士之意見。

主辦機構



贊助機構



乳癌認知及自強計劃健康講座： 護心有法 – 化療對心臟健康的影响

劉育港醫生

心臟科專科醫生

乳癌是婦女最常見的惡性腫瘤

- 現今治療能醫好或有效延長壽命
- 却會增加患心血管病風險
 - 心肌病
 - 心瓣膜病
 - 心包病
 - 冠狀動脈血管閉塞
 - 心律不正
- 可發生於治療期間或完成後多年

乳癌常用治療方案

1. 手術
2. 化療，如Anthracycline (e.g. doxorubicin / Adriamycin)
3. 錄靶治療，如Anti HER2 (e.g. trastuzumab / Herceptin)
4. 電療
5. 其他



電療

- 會增加如冠心病、心瓣膜病(10%)、心肌病、心外膜病(2-5%)
- 特別在左胸靠近心臟地帶
- 多數在5-15年後發生



化療: Adriamycin (doxorubicin)

- 明顯的心病 6%
- 隱蔽的心病 18%
- 心臟衰竭與用藥劑量有關:
 - 若劑量是 $300\text{mg}/\text{m}^2$ ，1-2%
 - $>500\text{mg}/\text{m}^2$ ，30% 心臟衰竭
- 心臟衰竭多在治療期一年內發生，11% 可復原，
71% 部份復原
- 若有心血管疾病史或高風險因素，患心臟衰竭機率更高
- 若左心室射血分數(正常 $\geq 55\%$) 下降10%或低至 $<40\%$ ，需暫停化療，與醫生相討

鏢靶治療: Herceptin (trastuzumab)

- 15-20% 病人心臟功能削弱
- 2-7% 心衰弱、心律不齊 (如: 心房顫動等)
- 多可復原



心肌病

- 削弱心臟泵血功能，引致心臟衰竭
- 由全無病徵到
 - a. 呼吸困難 (特別在勞動或平臥時)
 - b. 疲倦乏力
 - c. 腳部浮腫



心臟血管病高危因素

不可改變	可改變/控制
• 年長	• 糖尿病
• 男士	• 高血壓
• 家族歷史	• 高血脂
	• 吸煙
	• 肥胖
	• 少運動
	• 精神緊張、壓力大

預防是首要

治療要及時



糖尿病

- 低甜、低糖飲食
- 控制食量，避免酒精，達致理想體重
- 恒常多運動，每星期最少150分鐘中等劇烈程度運動



高血壓

- 低鹽飲食
- 控制食量和體重
- 恒常多運動，每星期最少150分鐘
中等劇烈程度運動
- 常保持心境輕鬆



高血壓認知、謬誤與偏見

- 高血壓雖多無病徵，長期慢性高會增加心臟病、中風和腎病
- 血壓隨年齡逐漸增高
- 每天血壓猶如海浪及潮汐漲退，高低起伏
- 情緒緊張壓力大、驚慌、睡眠不足、疼痛、寒冷、高鹽食物、煙、酒、藥物（傷風感冒，消炎止痛）、肥胖都會提升血壓
- 正確量度血壓應在輕鬆平和心境，重複量度，並記錄下來
- 非藥物治療有助控制血壓

血壓/脈搏/體重記錄

BLOOD PRESSURE / PULSE / WEIGHT

姓名 NAME _____

20__年(Year) __月(Month)

	早上 服藥前 (~7 - 9 AM)		中午 (~11 AM - 2 PM)		晚上 (~6 - 9 PM)		體重 Weight	
	上壓 / 下壓 / 脈搏		上壓 / 下壓 / 脈搏		上壓 / 下壓 / 脈搏			
	首度 1st Reading	再度 2nd Reading	首度 1st Reading	再度 2nd Reading	首度 1st Reading	再度 2nd Reading		
例	145 / 88 / 82	132 / 85 / 78	118 / 78 / 84	112 / 74 / 80	132 / 72 / 68	125 / 69 / 65		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

量血壓注意事項：

1. 坐定，放鬆心情
(如小睡、不緊張、
不趕急、不看手機)
2. 手和機同置枱上，
先包好手臂
3. 待1-2分鐘後，首次量度
4. 1-2分鐘後，再次量度
(不轉手)
5. 前後度數都記錄下來
6. 覆診交給醫生看
7. 若血壓穩定受控，可減
少至每星期量度1-3次

高血脂

- 低脂、低油、少肉/內臟、多瓜果菜飲食
- 控制食量，達致理想體重
- 恒常多運動，每星期最少150分鐘中等劇烈程度運動



肥胖

- 首要減少進食份量/時段
- 輔以恆常多運動，
每星期最少150分鐘中等劇烈程度運動



運動

- 可各適其適，如緩步跑、急步行、球類運動、游泳、跳舞、踏座地單車等。
- 有效幫助控制血糖、血壓、膽固醇和肥胖。增強心肺功能，保持活力和精神煥發，開心減壓和預防心血管病和癌病。
- 只要身體狀況許可，和沒有不穩定健康情況，多做帶氧心肺運動，並逐漸加多加強。

運動

- 目標

- 每天作 \geq 30分鐘中等劇烈程度運動
- 每星期 \geq 150分鐘運動

常做運動身體好
開心健康冇煩惱

劉氏秘笈

強化下肢

四式運動



四個動作為一組，每天做到3次。



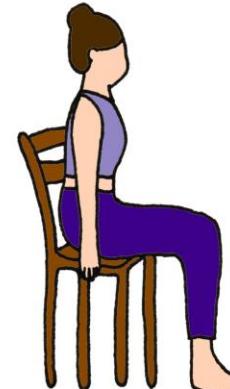
(1)
坐 → 立
10/20/30/50下



(2)
站立左右踏步操兵
50/100下



(3)
交互雙腳向腹部
提腿 50/100下



(4)
交互雙腳提腿
50/100下

乳癌治療前後

- 保持健康飲食、充足睡眠、戒煙、少飲酒、
恆常運動，每年定期檢測及控制血壓、血糖、血脂
- 若治療前後，甚至多年後，感覺氣促、無力、難以平臥、腳腫、
胸悶/壓痛、心跳快或亂，就應請教醫生。
- 醫生會詳細查詢病歷、病徵和檢查身體，轉介有中高度心臟風
險或有病徵病人見心臟科醫生

高風險：心衰弱、心瓣膜、冠心病、年齡 ≥ 80 歲

中風險：心律不齊、高血壓、糖尿、腎病、吸煙、肥胖、年齡65-79歲

常用心臟檢查

- 心電圖
- 心臟超聲波（可診斷出心衰弱、心瓣膜病、左心室射血分數LVEF、整體縱向心肌應變GLS等）
- 血液測試：血糖、血脂、血色素、腎功能等±心肌肌鈣蛋白(cTn)
±N末端腦鈉肽前體(NTproBNP)
- 有需要時作24至72小時心電圖、心臟磁力共振及心血管電腦掃描等
- 有高心臟風險病人，應定期監控病情，在治療期間，每三個月接受血液cTn和NTproBNP測試、心臟超聲波檢查，及在完成治療後三個月及一年再跟進

主辦機構



醫治方案：對症下藥



心臟衰竭

- 充足休息
- 適當運動
- 戒煙、戒酒
- 藥物：ACEI / ARB, Beta Blocker, Entresto, Aldactone antagonist, SGLT2 Inhibitor等
- 其他：心瓣手術、CRT (心臟再同步化治療)

心律不齊，如心房顫動、早搏、QT延長等

- 藥物控制心跳，薄血藥預防中風
- 手術：消融術、心房耳堵塞術等



冠心病

- 戒煙、減肥、多做運動(穩定情況下)
- 藥物：如抗血小板(阿士匹靈)，控制血脂、血壓、血糖
- 手術：如通波仔、搭橋等



總結

乳癌病人

- 治療期間和日後可會增加患上心血管病
- 若有高風險因素或已確診患上心血管病者，更要留意症狀及作出適當預防
- 治療期間適當監控心臟功能，如透過心臟超聲波掃描及血液測試
- 治療完成後，每年定期檢查身體和控制高危因素
- 即使多年後，若有不適症狀，即請教醫生，及早醫治

主辦機構



贊助機構



多謝各位
歡迎 Q & A

