



心梗离你多远？

相对于男性，心梗对女性健康和生命的威胁更大。不过，男女心梗的症状略有不同。新加坡国立大学心脏中心心脏内科顾问医生卢婷婷助理教授受访谈这课题。

林弘谕 / 报道

陈斌勤 / 摄影

全球最大的健康杀手是谁？答案是心血管疾病。每三个人当中就有一人死于与心血管有关的疾病。

心血管疾病是心脏和血管疾患引起的，包括冠心病（心脏病发作）、脑血管疾病（中风）、高血压（血压升高）、周围血管疾病、风湿性心脏病、先天性心脏病、心力衰竭以及心肌病。

卫生部资料显示，2019年因各种心血管疾病而死亡的人数约6300名，占总死亡率的29.2%。其中，男女分别占3591和2685人。

女性死于心血管病比乳癌多出八倍

新加坡国立大学心脏中心心脏内科顾问医生卢婷婷助理教授接受联合早报访问时指出，冠状动脉疾病（冠心病）是人们的第一号杀手。

她说：“许多人一谈到心血管疾病如心脏病，好像都觉得跟

男人有关，普遍认为男人的病例较多。很多女性也误以为乳癌、子宫颈癌等是她们的头号杀手，其实心血管疾病才是女性的首要致命因素。”死于心血管疾病的女性人数比乳癌多出八倍。然而，90%的女性并不知情。

相对于男性，心梗对女性健康和生命的威胁更大。不过，男女心梗的症状略有不同。

卢婷婷医生说，男性的心梗典型症状为胸痛，或称心绞痛。男人一旦发生胸痛胸闷，第一时间联想到这跟心脏疾病有关。反过来，女人面对胸部不适时，会认为这是生活操劳所致，只要休息一下就没事了，而且，女性心梗症状也不太明显，如出现头晕、气喘、疲累等现象，胸痛只是其一，一般容易被忽视掉。

心梗症状包括：呼吸急促、胸痛不适、头晕、恶心、呕吐、冒冷汗，手臂、颈部、背部和下颚不适。

胸痛一般在用力时，如提取重物、做家务、行走步伐较快或爬楼梯时，都会产生这种心绞痛现象，休息过后症状缓解与消失，绝对不可小觑。

卢医生说：“如果感觉胸痛，但是却可以跑步30分钟都不觉得心胸有任何不舒服，那可说是最好的检查方式，基本可以排除有心血管的问题。”因此多运动有益健康，也可尽早发现心脏是否出现毛病。

女性在更年期前，心肌梗塞的病例较为少见，五六十岁的病例逐渐明显。卢医生说：“如果女性较年轻时患上心梗，她们的病发症较多，其死亡率较男性也来得高。”

男女60岁以前患心梗女性死亡率高出一倍

“我们都知道荷尔蒙对女性健康保护的重要性，尤其是对心脏的保护作用；如果更年期前，即年轻时有心梗现象，这对健康的影响更大。”也即是说，男女如果在60岁以前患有心梗，后者的死亡率相对高出一倍。

女性平均寿命比男性长，患上心血管疾病或心梗后，女性面对的后遗症也多。她说：“我们担心患者的心肌受损，同时面对心肌衰竭的现象，必须经常留医住院，影响生活素质。”

年轻心梗患者多数为男性的吸烟者，或是患有糖尿病，或是“三高”者（高血脂、高血糖、高血压），由于年轻，若没有定期体检，一旦心脏病发，容易危及生命。

卢婷婷医生把心脏比喻成房子，她说：“房子可能面对漏水、墙壁破裂、电源等问题。心梗就好像水管阻塞一样，血管壁有血栓形成，造成心肌梗塞，即冠状动脉硬化疾病。”

她指出，80%的过早心脏病发作和中风是可以加以预防的。例如预防心梗的方法应从发现危险因子开始，如个人是否有高血压或糖尿病，血液胆固醇是否过高或患有肥胖症等等。一般年过50，每年应定期做体检，男性可提前至40岁开始体检。

她建议的健康饮食与生活包括：

- 吃大量水果和蔬菜；
- 多吃高纤维食物、全谷类、瘦肉和鱼；
- 限制盐、糖和脂肪的摄取；
- 每天至少运动（中等强度）30分钟，每周平均锻炼150分钟。
- 吸烟者患心脏病的可能性比非吸烟者高两到六倍。戒烟一年后，可将风险降低一半。

华语线上讲座

想对心脏疾病有更多认知，可参加由新加坡国立大学心脏中心主办的线上讲座“心脏‘真相’，绽放‘心’希望”，主讲者将分享如何维护心脏健康以及关于心脏病风险的知识。

卢婷婷医生分享课题为“心肌梗塞‘男女有别’，心梗究竟离你多远？”；另两位主讲者为国立大学心脏中心系主任/心脏内科高级顾问医生陈准沁教授，分享课题为“冠状动脉介入治疗历史回顾及未来展望”，心脏内科顾问医生杨智榆助理教授分享课题为“2019冠状病毒疾病和心脏康复”。讲座由96.3好FM电台广播员林安娜主持。

参加线上讲座者，将有机会获得陈准沁教授的亲笔签名著作《临床心得》。

日期：8月29日（星期六）
时间：下午2时至3时30分
有兴趣者请到以下网址报名：
<https://bit.ly/3iFvUzf>
讲座当天只须到国大心脏中心官方YouTube频道即可观看：
www.youtube.com/user/NUHCS/live