

报道 | 李亦筠

心血管疾病是全球一大死亡原因，常见的心血管疾病包括心脏病。心脏病发作最常见病因是一条或多条动脉变窄，影响到血液输送。

黄廷方综合医院临床护理服



伊莎贝尔·艾哈迈德医生（右）和专科护士卓丽清都认为，预防疾病胜于治疗。（黄廷方综合医院提供）

心脏病发作前有哪些征兆？

务心脏专科护士卓丽清接受《联合早报》访问时说，有心血管危险因素的人患冠状动脉疾病的风险较高，但没有危险因素的人未必就能幸免。

常见的可改变心血管危险因素包括高血压、糖尿病、高脂血症、抽烟、肥胖和久坐；不可改变的危险因素包括家族史、种族、性别和年龄。

了解症状及时诊治

心脏病是心肌梗塞，即心肌的一部分得不到足够的血液供应，可能导致潜在的不良后果。卓丽清说：“像急性心力衰竭，危及生命的心律失常，甚至可能导致死亡，越长时间得不到治疗以恢复血流，心肌损伤的程度就越大。了解心脏病发作的征兆，对于及早就诊和开始治疗至关重要。”

当心脏没有得到足够的富氧血液时，会出现心绞痛。通常是

胸部中央或左侧区域出现疼痛或压迫感，并向颈部、下颌、肩部、背部或手臂放射。这种症状通常在用力时出现，往往持续15至20分钟，休息后即可缓解。卓丽清说：“有些人还会出现其他相关症状，如头晕、气短和心悸。”

运动可增强心脏功能

该医院心脏病科顾问医生伊莎贝尔·艾哈迈德（Isabel Ahmad）认为，动脉粥样硬化是一种缓慢进展的终身性血管病变，可能从幼年开始，随着年龄增长而加速恶化，尤其是有潜在心血管疾病的人。她说：“抽烟容易导致动脉粥样硬化，因为更容易形成脂肪沉积（由胆固醇和脂肪物质组成），并加速斑块的生长，最终导致冠状动脉狭窄，进而发展为冠状动脉疾病。”

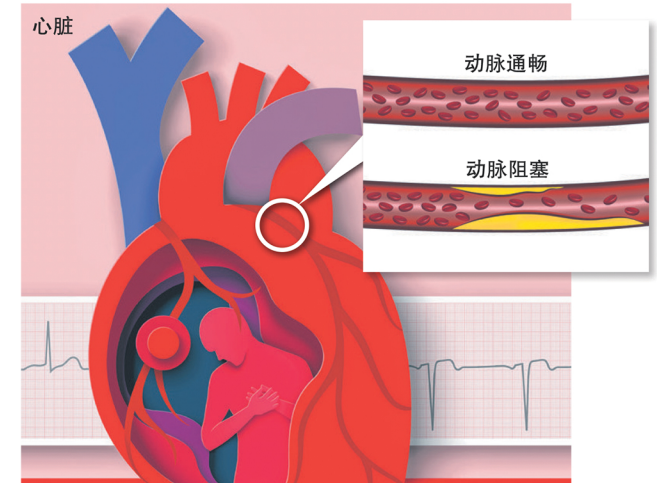
她也说，糖尿病会引起炎症，加速动脉粥样硬化；高血压

也会导致动脉壁增厚，形成动脉粥样硬化斑块，并增加动脉破裂的可能性——通常会导致心脏病发作。

除了控制好潜在的冠状动脉粥样硬化因子外，运动可以增强心脏功能，控制心血管危险因素，减少炎症。

伊莎贝尔医生建议，成年人每周至少做150分钟中等强度的有氧运动，或至少做75分钟剧烈的有氧运动，又或两者结合，最好在一周内分散进行。此外，也鼓励患者每周至少两天进行中高强度的肌肉强化活动，如阻力或举重运动。她说：“不过，根据患者的需求，可能需要定制不同的运动处方。健康生活可从简单方式开始，不乘搭电梯而走楼梯，或者提前一到两个站下车，步行前往目的地。”

黄廷方综合医院将举办以英语进行的活动“2024健康我知道”（Health on Track



斑块的生长最终导致冠状动脉狭窄。（iStock图片，合成图）

2024），包括预防心血管疾病的分享会，以及与健康相关的游戏等。入场免费。

▲“2024健康我知道”活动

日期：3月23日（星期六）

时间：上午9时至中午12时

地点：黄廷方综合医院1楼A座



（1 Jurong
East Street 21
S609606）

报名网

址：for.sg/

hot2024healthtalks

活动网站：for.sg/hot2024