

存心养性



照顾好心脏是长寿的要诀，要享受人生就必须重视心脏的健康。心脏病是心脏疾病的总称，包括风湿性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎等各种心脏病。心脏病是人类健康的头号杀手，世界三份之一的人口死亡是心脏病引起的。我们的心脏科专家方祖德医生在此分享让您远离心脏疾病的要诀，助您身‘心’健康。

随着年龄的增长，生理活动减少，心内膜渐趋增厚和硬化，瓣膜也会逐渐变硬增厚。心脏收缩功能下降，排血量减少，造成动脉壁弹性下降，使得动脉管腔变窄。这时就会出现如心肌梗塞、脑栓塞等严重病变。由于血压易于波动，调节功能也随之下降，对外界环境的适应能力也下降，易出现高血压。由于动脉粥样硬化和心血管结构功能的改变，心血管疾病的发病率增多，中年猝死机率提高。

罹患心脏病的高风险群：

- 遗传基因：**如果家里有长辈们不幸死于心脏病的话，子孙们也有较高机会患上心脏病。
- 年龄：**心脏病多数发生在中年以上人士身上，超过了45岁就是心脏病的高风险年龄层，年轻人也有患上心脏病的机率，所以得时时提高警惕。
- 性别方面：**心脏病患者以男性居多，每5个死于心脏病的人当中，有4个是男性。但年纪大的妇女，尤其是在更年期以后，罹患心脏病的可能性亦随之提高。
- 体重方面：**如果体重超标，容易导致心脏病，超标越多，患病的机会越大。
- 血压：**长期血压高，随时可能引起心脏病恶化甚至死亡的可能。
- 情绪紧张：**长期神经紧张，心脏的损害自然是无法避免的。
- 胆固醇过量增加：**胆固醇是损害心脏的主要元凶之一，胆固醇的来源主要是来自动物脂肪，因此平时多食用植物油及多吃蔬菜水果，或作一定程度的素食者，对保护心脏都能起很大的作用。

- 睡眠不足：**每天确保睡眠充足，罹患心脏病的机率也会减少。
- 不运动：**坚持运动，保持身心活跃可减少心脏病的威胁。
- 烟酒：**吸烟除了会引起肺癌，对心脏也有害处。过量摄入酒精则会刺激血液循环，使血压上升，心跳加速，造成心血管系统紧张，对心脏的危害不容忽视。

心脏病的早期症状不是很明显，不同的病人会有不同的表现，常见的心脏病早期症状有：

- 胸口感到郁闷或疼痛，通常疼痛聚集在正中或偏左部位，持续数分钟，周而复返。
- 身体上肢感到不适、单或双臂感到疼痛、背部、颈椎、下颚或者肚脐以上的腹部位置感到疼痛。
- 气喘或上气不接下气，尤其是没从事任何重体力的活动甚至连休息也气喘。
- 冒冷汗、呕吐、感到头晕目眩。
- 莫名的异常疲累，症状能持续几天。

简单地避免罹患心脏病：

注意饮食，多吃水果蔬菜和全麦食品。食用瘦肉、白肉、豆类、低脂牛奶。避免摄取过量的盐、糖、反式脂肪和胆固醇。若体重超出指标，应该向医生咨询，拟出一套适合自己的减重及控制饮食方法。控制体重是避免患上心脏病的有效方法，同时也应该戒烟或避免吸入二手烟。

方祖德医生

心脏及内科专科顾问医生

MB.BCH.BAO.LRCP & LRSI, MRCP (UK),
FAMS (Cardiology), FACC (USA),
FASNC (USA), FESC (France),
FRCP (UK), FAPSC
Diplomate Nuclear Board of Cardiology
CNBC (USA)

EH Heart Specialist Private Limited
3 Mount Elizabeth #03-09
Mount Elizabeth Medical Centre
Singapore 228510
电话: (65) 6736 1068
网址: www.eheartspecialist.com



方祖德医生于1996年取得了爱尔兰皇家外科学院内外科医学学士并于次年通过了美国医生执照考试。他在完成新加坡中央医院的基本专业培训后，成为英国皇家医师学会（伦敦/爱丁堡）会员。2005年，方医生考取了美国运动学会运动医学专家资格证书，2006年，方祖德医生成为新加坡医学专科学校（心脏科）研究员。在2006-2007年间，他任职于美国波士顿哈佛医学院并获得了高级心脏扫描和心脏介入的培训证书。他曾在国大医院担任运动和心脏康复科、核心脏病学和分子成像主管，也是Yong Loo Lin School of Medicine 新加坡医学院的临床导师。2006年，方医生获得了(CNBC)核心脏病学认证委员会认证，2007年七月，方医生获得了介入心脏病学(ACGME, 美国) 董事会资格。2008-2009年间，方医生就职于陈笃生医院，开创了全天紧急心脏介入救治服务。从2009年11月1日至今，方医生开始了私人门诊。