

知心与延寿

心脏是人体循环系统的中心，扮演着举足轻重的角色。随着年纪增长，它所承受的重担越来越大，要如何让它持续健康地运作？

人的心脏分成左右心房两边：右心房将含有二氧化碳的血液输送到肺部，再从肺部接收氧气；左心房再把含有氧气的血液输送到身体各部位。氧气与养分经由心脏不停地交替循环，并通过体内大大小小的动脉和血管运送，身体才能正常运作。

与人体其他器官一样，心脏与血管随着年纪变大，逐渐老化。新加坡心脏基金会数据显示，平均而言，死于冠状动脉心脏疾病的人当中有80%年龄在65岁及以上。

心脏疾病的罪魁祸首有好几个，其中心脏、血管和血液的退化便是关键因素。

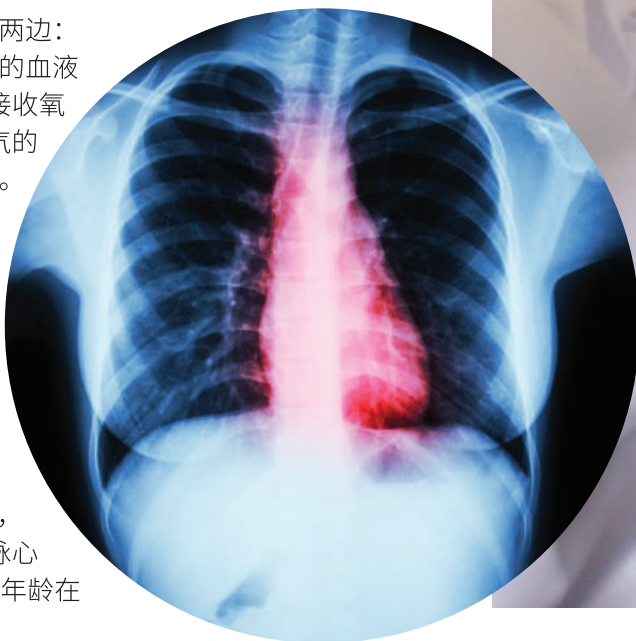
心脏

我们的心跳在一个名为窦房结的地方产生。因为年龄增长，血管周围开始囤积越来越多的纤维组织和脂肪斑块，窦房结也逐渐流失肌力，整体心跳速率下降。虽然心脏的体积随着年龄有所增加，但心室内的肌肉层也跟着变厚，所能承担的血供因此减少。心脏脂褐素的累积，也使心肌细胞退化。控制血流的瓣膜增厚并硬化，导致心脏杂音等情况出现。

血管

除了心脏，血管也随着岁月的流逝而退化。血管里具有负责监控血压、保持血压水平正常的压力感受器。感受器逐渐老化并失去敏锐度，造成许多年长人士出现体位性低血压的情况，起因是体位的改变（如从平卧突然转为直立或长时间站立）导致脑供血不足，并引起低血压、晕眩症状。

此外，毛细血管壁变厚可影响营养吸收、废物代谢的速度。血管壁的结缔组织老化，可导致心脏主动脉变得更厚、更硬，



并且灵活性降低。这会使血压升高、心脏负担增加，从而造成心肌肥厚，以及其他心血管疾病。

血液

身体老化也代表体内水分不再像年轻时般充裕。少了水分，身体无法产生一样多的血液。因此，血液在承受压力或当病毒侵袭时，无法供应足够的红血球；在失血或贫血的情况下，亦无法及时应对。虽然白血球供应量大致上保持不变，但一些有助免疫力的白血细胞（如嗜中性粒细胞）仍会减少并失去消灭细菌的功能，因而降低身体抵抗感染的能力。

问题来了

如果你出现以下任何一种症状，务必尽早接受检查与治疗。

- 心绞痛、气喘
- 心律失常
- 营养不良、慢性感染、肠胃管失血及其他病状导致贫血
- 冠状动脉疾病
- 高血压、体位性低血压
- 心脏瓣膜疾病
- 短暂性脑缺血发作



方祖德医生
心脏专科医生

数据显示，
平均而言，
死于冠状动脉心脏疾病的人当中有
80%年龄在
65岁及以上。

预防心脏病

心血管疾病属于老人病的一种，由身体机能老化所造成。引发心血管疾病的其他因素包括高血压、高胆固醇、糖尿病、肥胖问题及吸烟等。提早预防可帮助你对抗或延缓心血管症状来袭。

1. 健康饮食

确保饮食健康，尽可能少吃含饱和脂肪和高胆固醇的食品。

2. 戒烟

减少吸烟次数或彻底戒烟。

3. 例行健康检查

每年至少测量一次血压，每五年测量一次胆固醇。如果你患有糖尿病、心脏病、肾脏病或其他慢性疾病，则需要定时监控血压和胆固醇水平。建议年龄介于65至75岁的吸烟者进行动脉瘤检测。

4. 增加运动量

多运动不只能帮助减少压力，也有助于控制体重预防超重。减少体内脂肪之余，运动还能帮糖尿病患者控制血糖水平、降低血压，以及降低心脏病发作的可能性。🏃

