

# 女性高血糖问题 与心脏病关系何在

新加坡国立大学心脏中心主任心脏内科高级顾问医生陈淮沁教授说，女性一般因为有雌激素的保护作用，因此在更年期以前不会有心脏病发作的情况，但糖尿病患者不同。

陈莹缜 / 报道

yinghong@sph.com.sg

女性一般只有在更年期后才会有心脏病问题，但如果患有糖尿病就有可能在更年期以前出现心脏疾病。

糖尿病是新加坡常见的一种慢性疾病。卫生部2010年的健康调查发现，在18岁至69岁的成年人当中，有11.3%的人患有糖尿病，这表示每九个成年人当中就有一人患有糖尿病，比2004年的8.2%高。

糖尿病本身的问题就已经很令人头痛了，但你是否知道，糖尿病和心血管疾病之间有着很大的关联？

## 高血糖使血管较易硬化

据统计，有75%的糖尿病患者最终会死于心血管疾病（心脏



陈淮沁教授：糖尿病病人在患上冠心病后，并发症多而严重。



女性如果患有糖尿病，有可能在更年期以前就出现心脏疾病。（iStock图片）

病发作或中风），而且在所有已诊断出患有糖尿病的人当中，有55%的人已患有冠心病。

新加坡国立大学心脏中心主任心脏内科高级顾问医生陈淮沁教授受访时说，如果本地40万名糖尿病患者中有超过七成会死于心血管疾病，这是个非常庞大的数目，我们必须重视，控制和预防糖尿病。

他解释，糖尿病是冠心病的主要致病因素之一，这是因为糖尿病是人体新陈代谢异常的状态，高血糖会影响身体里很多新陈代谢的过程，血管比较容易硬化，导致血里的胆固醇升高，同时也促成血凝块易形成，最终造成心血管疾病。

国大的研究显示，糖尿病患者的心血管发病率很高，比非糖尿病患者高出两至四倍，而且发病年龄会提前。

## 患上糖尿病后 雌激素失去保护作用

陈淮沁教授还指出一个令人担心的情况：“一般来说，女性因为有雌激素的保护作用，因此在更年期以前不会有心脏病发作的情况，但糖尿病患者不同。一旦她们患上糖尿病，雌激素也失去其保护作用。”

此外，他也指出，糖尿病患者的冠心病症状会比非患者来得非典型。例如，非糖尿病患者冠心病病发以前会出现心绞痛和胸闷的症状，但糖尿病患者因为神经系统受到影响而丧失感觉，不觉得痛而只觉得气喘吁吐。这会使某些糖尿病患者忽视心脏问题，最终有可能在毫无症状的情况下忽然猝死。

糖尿病病人在患上冠心病后，并发症多而严重，如心力衰竭等，死亡率也会比非糖尿病患者高。陈淮沁教授说：“例如，非糖尿病患者的冠心病患者，可能只是血管变得狭窄，但糖尿病患者的血管可能会整条闭塞，更钙化，血管更细小等等，治疗过程会比非糖尿病患者来得复杂。”

## 年过40岁做空腹血糖检查

由于这种病变，同时患有冠心病的糖尿病患者因病情较复杂而比较适合接受通血管手术，大多比较适合做外科绕道手术。不过，就算接受冠状动脉血管介入手术或外科绕道手术治疗，其手术短期和长期疗效都不如非糖尿病患者好。

不过，预防胜于治疗，对于已有糖尿病的患者，不用恐慌，只要积极配合医生控制饮食和接

受药物治疗，将血糖控制在理想范围，就能减缓病情和心血管并发症的发生。

陈淮沁教授建议所有读者遵循卫生部的建议，如果年龄在40岁以上，就应该做空腹血糖检查，看看自己是否患有糖尿病或出现糖尿病前期的征兆，如果一切正常就每三年再检查一次。

至于已患有糖尿病的病人，他建议要注意均衡的饮食，低糖，低脂肪，低胆固醇，定期运动，保持体重，注意情绪管理，避免陷入紧张和抑郁的状态，排除压力以及确保自己拥有至少七小时的充足睡眠。

新加坡国立大学心脏中心将呈献华语讲座“心脏‘真相’真心告白”

日期：8月11日（星期六）

时间：下午2时

地点：

Stephen Riady Auditorium

@ NTUC Centre 7楼

最近地铁站：莱佛士坊地铁站

购票网站：

www.sistic.com.sg/events/cheat0818

票价：

即日起至8月10日：10元

8月11日（活动当天）：15元