

# 典型心脏病 儿时已‘有迹可循’



文 / 林弘谕

根据世界卫生组织网站资料显示，缺血性心脏病和中风是世界最大的杀手，2016年共造成1520万例死亡。这两种疾病在过去15年中一直是全球的主要死亡原因。

虽然人人对心脏病感到害怕与忧心，但是仍有一些人对此病一知半解，甚至抱有错误的观念。

本期《我问医生》，新加坡国立大学心脏中心主任陈准沁医生，为晚报读者解答有关心脏病和中风的疑问。

▲心脏病突发，心脏骤停一旦超过45秒，患者会完全失去知觉。旁人无法及时施予救援，4分钟内病人便会脑死。（istock图片）



陈准沁医生

**问：年长者比年轻人患心脏病的概率高？**

**答：**多数人都这么认为。90%因心脏病猝死者中，以男性为主；实际上，年轻人患心脏病的概率跟中老年人一样，尤其是抽烟者、家族有心脏病史，患心脏病的概率偏高。

数字显示，45岁以下的心脏病患者占一两成，也有20岁出头的患者，是烟客。90%的心脏病患者都有致病因素，包括抽烟、高胆固醇、高血压等。

**问：心脏病是否有迹可循？**

**答：**中老年人常发生冠状动脉狭窄、心绞痛和心力衰竭等一些典型心脏病症状，但其在人们的儿童时期，已可发现这些疾病的根源。

根据医学界对2岁至3岁的儿童研究证实，他们大动脉上“脂肪纹理”的多寡，与日后患动脉粥样硬化的比例是呈正比的。因此，2岁以上的孩童也应注重运动，维持均衡饮食与正常的体重，可降低步入成年后患心脏病的危险。

**问：突发心脏病发，一旦心脏停止跳动就没救了？**

**答：**当心脏病患者突然病发倒地，转眼间心脏停止跳动，身边人应马上给予支援，不可拖延救治。

心脏骤停一旦超过45秒，患者会完全失去知觉。如果身边人无法及时施予救援，4分钟内病人便会脑死；尤其是老年人，可能在更短的时间内死亡。

病人在家里或外头发生心脏衰竭被送入医院，紧急部门的医生会以药物或借助心脏除颤器，尝试挽回病人的生命。那些心跳停止超过4分钟才送院的病人，只有2%至3%能康复出院。

人们（尤其是心脏病患的家属）必须掌

握基本的心肺复苏术，以备急救，及时送院也是救命关键。

**问：男性患心脏病比女性多？**

**答：**约50岁前，男性患心脏病概率较女性高，因为他们体内缺乏可预防动脉粥样变异的雌激素荷尔蒙。女人过了更年期后，跟男人得心脏病的概率相同。

雌激素对心血管具防御作用，被医学界称为预防心血管病的“忠诚卫士”，它可提高血管弹性，降低血压，增加血液中的高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C），降低低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C），使血管不易硬化。

女性50岁过后，由于卵巢功能减退，雌激素分泌大幅减少，血胆固醇升高，高密度脂蛋白降低，较易发生动脉粥样硬化。

更年期后，女人患上心脏病的危险因素如高血压、糖尿病、高血脂都比男性高，必须提高警惕。

**问：较瘦削者不易中风？**

**答：**肥胖者的中风概率，相对瘦者而言是高出许多。资料显示，临床曾根据60岁以上的高血压患者进行跟踪调查后得出结论：瘦者也会中风，只不过比胖人略少一些。

中风跟心肌梗塞、吸烟、高血脂症等脱离不了关系，因此不一定是肥胖者就容易中风，瘦削者也可能中风。

**问：年轻人不会中风？**

**答：**这跟瘦削者是否容易中风一样，很多人也存在年轻人不易中风的想法。

中风跟心肌梗塞的病理相同，年龄并非完全的致病因素。不过，中风和心脏病一样，有年轻化趋势，也有30多岁中风的病例。

医学证明，90%的中风患者年龄多超过40岁，但是青中年患者的病例明显增加。如果人们采取健康的生活方式，积极有效地控制脑血管病的危险因素，同时注意合理膳食、增加体育锻炼、戒烟限酒，发现预警信号及时就医等，四分之三的脑血管疾病的得以控制。