

文◎林增盈
摄影◎王彦燕 陈海晗

女性较可能患上舒张性心力衰竭，因心脏和血管硬化而影响“吸血”功能。女性心脏病发病年纪比男性大，往往出现更多并发症，治疗起来更棘手。

蓝淑彬医生一身古铜肌肤，身材健美。她活力四射，爽朗的笑声更是别具感染力。

蓝医生是本地首家女性心脏病诊所的主管，也是一名副教授。女性心脏病诊所位于新加坡国立大学心脏中心，专为女性心脏病患者提供一站式诊治。

身为心脏专科医生，蓝医生的专长是诊治女性心脏疾病。

心脏病分男女

难道心脏病也分男女？

蓝医生说：“是啊！我常开玩笑说，心脏病是生活写照。男病患的心总是‘大而无力’，女病患的心却是不能‘放松’。”

她解释，心脏收缩时泵血，将血液输送到身体各个部位，舒张时血液又把血“吸”回去。男性较常患上收缩性心衰（Systolic Heart Failure, SHF），心脏无法有效泵血；女性则较可能患上舒张性心力衰竭（Diastolic Heart Failure, DHF），心脏和血管硬化影响“吸血”功能。

蓝医生进一步解释，心脏就像个滴管，要先将血“吸”入，才能有效泵血。要是“滴管”硬化就无法有效“吸血”，自然就不能有效泵血，影响血液循环。

她也透露，男人的心血管容易突然受阻，女人的心血管则多属于逐步慢慢变窄，是“沉默的杀手”。

许多人以为乳癌是女性头号杀手。事实上，心脏病和中风才是本地女性的头号杀手。



蓝淑彬医生希望女性不要忽视患上心脏病的风险。



女性心脏病诊所主管蓝淑彬医生

女性放轻松 可防心脏病

据生死注册局的资料显示，2010年死于心脏病和中风的新加坡妇女，就比死于乳癌的人多出四倍。

因为对心脏病缺乏认知，很多女性有“女人不会患心脏病”的先入为主观念，发病年纪比男性大（通常是60岁过后），再加上“忍功”一流，女性出现心脏病发症时，往往以为是消化不良或更年期症状而延医。所以，女性心脏病发时，往往出现更多并发症，治疗起来更棘手。

蓝医生透露，当初她决定进入心脏专科，并成立女性心脏病诊所，便是看到女性对心脏病和中风这头号杀手的忽视，而产生使命感。

她觉得，有必要唤起大家对这病症的意识和重视，并推动更多这方面的研究，以解开更多有关女性心脏病的“谜团”。

养成每天运动的习惯

究竟要怎么做才能预防心脏病？

蓝医生说，世上没所谓“灵丹”，无论男女，所谓护心妙方不外是坚持健康饮食、持续运动、释放压力，并积极预防及控制可能导致心脏病的风险因素，如“三高”（高血压、高胆固醇、高血糖）。

以运动为例，蓝医生说，研究显示，每星期运动150分钟，就能降低患心脏病的概率。换言之，一星期五天，平均每天运动半小时就可以了。然而，多少人持续每天运动的习惯？

蓝医生说：“持之以恒的窍门在于，就像刷牙、吃饭一样，把运动当成生活的一部分，是‘必需品’，而不是另外抽空去做的事。”

她也强调，从小培养运动习惯的重要性，因为到了年纪老才开始运动，往往事倍功半。

饮食与睡眠息息相关

饮食方面，蓝医生强调，吃得健康不代表就得饿肚子或“吃草”（只吃蔬菜不吃肉）。她说，只要平日注意选择，偶尔放纵无妨，但切记适可而止。

不过，要是患有高胆固醇和高血压，就要特别注意。

她提醒，高血压病患要减少的不单单是食盐，而是钠总摄入量。“辣椒酱、酱青和牛排酱等酱料都含有大量的钠，能不用就不用。”

有心脏病“前科”的高胆固醇病患还要控制脂肪的摄取。烹煮肉类前要小心将脂肪剔除，尽量选择瘦肉，分量也要减少，并且不要用牛油、猪油等动物脂肪来烹煮食物。

饮食和睡眠息息相关。蓝医生说，有研究显示，睡眠不足会促使身体产生压力荷尔蒙，让人产生吃高热量、高糖分、高淀粉含量食物的欲望，因而提高患上糖尿病、高血压等的风险。

女性更容易“心碎”

蓝医生肯定心理对生理的影响，也肯定情绪问题对女性心脏病患的影响比男性更显著。

“心碎综合征”是最佳例子。她解释，一个人就算血管没有阻塞，要是精神上受到重大打击，如家人去世，也可能出现胸痛、气促和休克等心脏病发症状。这是因为这类突发性状况会使身体在巨大压力下分泌大量压力荷尔蒙，影响心脏功能，导致心脏痉挛，严重的话甚至可能致命。

感情丰富的女性就比男性更容易“心碎”。她以此为例，呼吁女性要保持心情平和，减少压力。

蓝医生发现，一般亚洲女性家庭观念重，常为了家庭、孩子无私奉献，若还要兼顾事业，更是忙得不可开交，连吃饭、运动的时间都没了，压力自然不小。

她认为，女人除了照顾所爱的人，也应该多爱自己。心脏健康与运动、饮食和情绪有着密切关系。她提醒，有颗健康的“心”，才能爱身边的人，爱得更长、更久。

她也发现，很多女性因为习惯把他人放在第一位，忘了自己也有“不舒服”的可能性和权利。当身体发出警讯时，如心脏病发时，她们往往不够敏感，以为只是一般不适症状而没及时就医，错过了治疗的最佳时机。

（全文见《健康No.1》第12期）



《健康No.1》第12期明天起将在各大书局、buzz售报亭、报摊、超市和便利商店出售。随刊附送私房菜精美食谱。

