

# 活得好

天天健康

## 40岁以上男性

# 易患心脏疾病

文/ 庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg  
**40**岁以上的男性有近**50%**患上心脏疾病的概率。然而，值得庆幸的是，只要愿意在生活中做出一点改变，许多患病的风险因素是能避免的。

国大心脏中心心脏内科顾问医生张书咏引述一项研究指出，和同年龄的女性相比，65岁以下的男性因心脏疾病死亡的概率高出约四倍。

他解说，男性30岁至40岁时，患上高血压和高胆固醇的风险因素一般会迅速增加。一些男性的生活习惯，如常外出用餐、爱吃较咸和高卡路里的食物、抽烟和工作压力，都可导致血压高、胆固醇高。遗憾的是，因生活压力大，男人常常忽略上述对健康有害的习惯，导致未及时检测到血管老化，患上中风或心脏病的风险激增。

此外，女性的雌激素指数较高，有利于维持正常的血压和胆固醇，在预防心脏病方面起着良好作用，因此女性在更年期前较少有心脏问题。

男性无法做什么来增加雌激素指数，但男人仍可从其他风险因素着手，降低患心脏病的风险。

张医生提醒，40岁以后的男性应认真留意血管健康。

怎么知道血管迅速老化，要更加警惕？

他表示，最好的指标是看血压有多高。高血压会加速血管老化。



顾问医生  
张书咏



戒烟，有助于预防心脏疾病。  
（档案照）

## 4大建议

- ① 定期看医生，每年做一次身体检查。如果血压指数不正常，可及早验出。
- ② 保持健康饮食，包括多吃全谷物、水果、蔬菜和白肉，少吃盐，以维持正常体重。肥胖人群如减少5%到10%体重，可延缓或预防代谢综合征和心脏病。
- ③ 多运动，建议一周至少几天，每天健

走、跑步或骑脚踏车30到45分钟。吸烟者也应戒烟。研究显示，抽烟和不运动会增加心脏骤停率多达12%。

- ④ 采取健康方式应付压力，如听音乐、培养嗜好等，以免长期的压力导致焦虑症或抑郁症，间接引致心脏病。过多的压力也和高血压以及不良的生活习惯有关。