

Source : **Nanyang Siang Pau**
Date : **22 September 2011**

南洋商报 | 副刊

医药资讯

2011年9月22日 (星期四) D10

编辑: 林宝宝

改善工作环境 促进心脏健康

在这新时代表里,现代医学飞跃进步,心脏病治疗法,更是一技独秀。虽然如此,心脏病仍然是世人排名第一的杀手,包括大马人民在内。为什么会这样呢?主因是:大多数大马人民对心脏病的防范和治疗法,缺乏足够的醒觉。

根据世界卫生组织 (WHO) 统计,目前全世界每年约有 1750 万人死于心脏病,占全部死亡人数的 30%;虽然每年心脏病发作和中风的幸存者至少有 2000 万,但其中多数人有较高的复发和死亡风险。为了不让“心脏病杀手”继续作恶,世界卫生组织在 1999 年将每年的 9 月最后一个星期日定为世界心脏日 (World Heart Day),今年主题则是“改善工作环境,促进心脏健康”,鼓励民众摒弃不良的饮食习惯和不良嗜好,多作运动,以拥有一颗健康的心。

问:心脏病是不治之症?

答:心脏病不再是一种可怕疾病了,它是能预防的,一旦治愈后,病人生活素质就会大大地提高。

目前心脏病预防法有以下重点:

- **健康食物:** 多吃蔬菜水果,少吃肉类和高胆固醇食物。
- **多多运动:** 运动能减肥。肥胖与饱含脂肪腰

围,是导致心脏病主因之一。

· **控制血压:** 高血压会破坏心血管,引发心脏病和中风症。

· **控制血糖:** 高血糖会导致糖尿病。而糖尿病会使血液浓郁,破坏眼睛和腿部微血管、肾脏和心脏。

问:患上心脏病后常用的治疗法是什么?

答:如果是一条心脏动脉栓塞,使用“心脏动脉成形术”(俗称吹气球手术)治疗,就能痊愈了。但是,有 2 条或 3 条心脏动脉栓塞,可采用最先进的“左侧面开刀心脏动脉绕道手术”,因为不必剖开胸膛和切断肋骨,病人很快康复和血管较耐久。

问:笑能减少患上心脏病吗?

答:的确。喜剧等令人发笑的电影对血管健康具有积极作用,能有效地保护心脏健康。研究人员对 300 名参试者进行了调查。他们先让参试者看搞笑电影,第二天再看一段紧张的战争片。

研究显示,当参试者看战争片时,血管壁内侧产生了一种血管收缩反应,该反应会降低血流速度,对心脏健康有害。但在看喜剧电影时,参试者的血管壁就会张开。换言之,大笑可使血管产生变化,对心脏产生的有益作用几乎与进行有氧运动或服用降胆固醇药物后所产生的效果相媲美。

问:睡眠与心脏病有关吗?

答:美国一项最新研究发现,每周至少小睡 3 次、每次半小时的人,死于心脏病的几率会比那些不睡觉的人下降 37%。



“世界心脏日嘉年华”有一系列的免费体检,包括 BMI、血压、血糖测试等。

问:如何改善上班环境,减少心脏病?

答:精神压力最大的心脏病患者比精神压力最小的患者死亡的可能性要大三倍。因此,每天沉思 20 分钟会减少 25% 以上的焦虑和抑郁。

同时,尚未起床就盘算着当日的工作计划,会让血压激增,但听听音乐可以帮助控制血压,从而使早上心脏病发作的可能性降低。

此外,压抑愤怒会加大对心脏的压力,如果发泄出来,会使心脏感到更舒适,降低心律不齐、心绞痛的几率。

世界心脏日嘉年华 直播心血管最新检查

吉隆坡谷中城商场的“爱愈医疗中心”配合“世界心脏日”,将于这个星期日举办“世界心脏日嘉年华”(World Heart Day Carnival),并安排一系列的免费体检,包括 BMI、血压、血糖测试等。

同时,也给出席者以下的特别优惠检验价格:

心脏冠状动脉钙斑和现代化的 640 片四度空间 CT 造影:能够在极短时间内检验你的 3 条心脏动脉是否出现钙斑或是受到胆固醇和脂肪栓塞。全部约有 80 多项检



现代化的 640 片四度空间 CT 造影。

该中心的心胸外科邱新捷医生 (Dr. Khoo Sin Keat), 曾为约二千多个大马病人做“心脏冠状动脉绕道手术”,他将在现场与另一位心脏专科医生 Shanker 医生进行一项问答访谈,现场将会直播心血管最新检查过程。



吉隆坡谷中城爱愈医疗中心。

免费体检

日期: 2011年9月25日 (星期日)。
时间: 早上 9 时开始至下午 3 时。
地点: 吉隆坡谷中城爱愈医疗中心
报名/咨询电话: 03-2287 7398
网站: www.ihealmedical.com

(注: 提早报名参加者将获得价值超过 100 令吉的基本健康检查配套礼券。只限首 200 位报名人士)



内关穴

打开内关穴 解心中闷气

中医专家认为,打开内关穴这扇“城门”,胸中的苦闷之气一泻而出。内关穴

就在掌侧腕横纹上两寸 (3 横指) 处,也可以摸一下拳头,手腕关节处有两根筋突起,内关穴就在

两根筋处。

内关是手厥阴心包经上的穴位,很明显它是守护心脏的一个重要关口,补泻兼得,平时经常按压这个穴位,能够舒缓疼

痛、解除疲劳、宁心安神、宽胸理气、宣肺平喘、缓急止痛、降逆止呕、调补阴阳气血、疏通经络等。

具体方法: 每天用左

手的拇指尖按压右胳膊的内关穴,每次 5 至 10 分钟,每日 2 至 3 次,再用右手按压左侧的内关穴,此法尤适宜心脏不好者日常保健用。