

# 健康一族也可能 是动脉硬化高危族

郭倩婷 报道

体重适中，饮食与生活方式都很健康，也可能是动脉硬化的高危族！

其实，有很多高危族不知道，决定会否患上动脉硬化的因素，可分成可控制因素以及无法控制因素。

导致一个人患上动脉硬化的可控制的因素包括：高胆固醇、高血压、糖尿病及抽烟；无法被控制的因素则包括年龄、基因、种族与性别等。

动脉硬化可从一个人年纪很小的时候就开始产生，而且因为没有明显症状，很多患病的人都误以为自己很健康。

据药剂公司 AstraZeneca 和新加坡心脏基金最近所展开的一项

调查显示，有相当多极可能患心血管疾病的国人并不知道原来这是类疾病的高风险者。

在400名年龄介于30岁至69岁，属于动脉硬化高风险的国人当中，只有半数的人在过去一年里有检查过他们身体的胆固醇水平。

而在每5个受访者之中，有2人不知道动脉硬化能导致严重的疾病如中风、心脏病、心脏衰竭或甚至死亡；另外有35%的受访者并不知道原来动脉硬化是可以没有任何症状的；90%的人都认为，只要尽早治疗，动脉硬化是可以医治的。

医药界人士建议，那些患心血管疾病或高风险者每年检查胆固醇水平。

在这批受访者当中，



▲ 彬  
彬 专科医生  
心脏及内外科刘立

只有10%的人知道原来心血管疾病是本地妇女的首号疾病杀手；有35%的受访者还以为首号杀手是乳癌。

将近所有的受访者都认为，动脉硬化是跟饮食习惯不正确，以及生活方式不利于健康有直接的关系。

心脏及内外科刘立彬专科医生说，人们如果能够按时检查身体、尽早接受治疗以及调整生活方式，就可以有效的改善动脉硬化的病况。刘立彬医生也是新加坡心脏基金会主席。