

元气十足

采访刘先生和洪先生时，他们异口同声要求，别拍照和刊登他们的名字，因为不想让人知道他们是心脏病患者，不想被人当病人看待。

他们都曾经因心脏病入院，动了手术，身体和心理备受折腾，但，今天的他们，生活比患病前更健康。不说，相信没有人看出他们其实患有心脏病。难怪他们不愿意以心脏病患者自居。



text: 韩家慧 hongf@sph.com.sg

2 心脏病患者 洪先生(73岁, 退休教师)

患病了，别把责任全推给医生，自己也要做个负责任的病人。

我原本有高血压和胆固醇，长期服药，身体也没有出现任何不适，但是，1996年，我去做例常身体检查时，跑步机检验竟然不及格，接受进一步检验，发现左边心血管堵塞90%，在医生建议下，我立刻动球囊扩张手术。

手术过后，我的情况良好，我也定时游泳、跑步，并控制饮食，希望能好好照顾心脏健康。

不料，在2006年，我有一天早晨去跑步时，觉得胸闷、气喘，立刻到医院。心电图检验显示，我右边心血管两条血管分别堵塞了90%和85%，第二天就动手术。

住院三天后出院，医院安排我做第一期的心脏复健，过后，我到新加坡心脏基金会继续复健，直到今天，已经三年了，我仍然风雨不改地一星期一次去心脏基金进行复健。

心话

以前我爱吃三层肉、糯米鸡，很少吃蔬菜，现在，我减少吃油腻食物，多吃蔬菜、水果，现在，我看到油腻的食物，会觉得恶心，吃不下了。

在物理治疗师的指导下，我尽量争取机会运动。除了进行心脏复健，我也打太极、游泳和跑步。

心脏

接受过心脏手术的人，适当运动可降低血管再阻塞的风险。(getty images)

1 心脏病患者 刘先生(53岁, 采购主任)

患上心脏病，不表示人生完了，它让我更重视健康，反而带给我重生。

去年9月，我感觉胸口闷闷、酸酸的，去看家庭医生，医生说是胃酸倒流，但是服药过后，我还是觉得不舒服。

家庭医生推介我去医院做进一步检查，结果发现，我有一条血管90%堵塞，院方马上安排我入院动手术“吹气球”(球囊扩张手术, balloon angioplasty, 俗称balloon)。

我的手术顺利，但手术后，我变得呼吸短促，很容易气喘。连从病床走去厕所，我也气喘如牛。我在医院足足住了12天才出院。

出院后，我的气喘情况没有好转，连讲电话讲不到三句话就气喘，上班时和同事说话，说到一半就得暂停，等喘够了气才能继续。这段期间，我感到很自卑，情绪低落，觉得自己是个没有用的病人，甚至自我封闭，放工后就躲在家里。

医生安排我到心脏中心接受心脏复健，由物理治疗师监督我做运动，两个月后，气喘的情况才稍微好转。

三个月后，我在心脏中心接受的复健疗程结束，虽然我还是觉得自己没有完全康复，感觉没有安全感，可是，我已经不能在心脏中心继续复健了，侥幸的是，我能到新加坡心脏基金会继续接受复健，现在我基本已经康复了。

心话

我了解到压力对心脏健康影响很大，于是我在半年前，辞掉原本的工作，换了另一份压力较低的工作。薪水没有以前那么多，但我能换回健康，是值得的。

在营养师的教导下，我比以前懂得控制

饮食。以前我爱吃炒粿条，现在我改吃用橄榄油煮的意大利面；以往我吃酿豆腐，专选炸的，现在我吃煮的，而且，我已学会吃汤面不应喝汤。

不要抗拒改变饮食和生活习惯。在过渡期间，的确很辛苦，不过，习惯了也就成了很自然的事情。



营养师 伍奔苓

心脏病患者该怎么吃?

●少油:

- 把肥肉的部分去掉，只吃瘦肉；把皮给剥掉，再享受鸡肉。
- 选购低脂或脱脂牛奶和乳制品，如低脂乳酪、优格等等。
- 喝咖啡或茶的时候，不妨尝试以低脂牛奶来替代奶精、炼乳或淡乳。
- 吃过量的牛油、人造奶油和加椰(kaya)对心脏不好，适可而止就好。
- 用椰浆烹煮的食物一般含大量饱和脂肪，不宜多吃。
- 从维护心脏健康的观点来说，椰浆饭、印度饭或鸡饭不适合每天吃。白饭和糙米饭应是首选的主食。

●少盐:

- 多选择新鲜或冷冻蔬菜，少选择罐头菜心和咸菜，因为后者的钠含量很高。
- 吃经济菜饭时，提早告诉小贩你要少酱汁，因为钠集中在酱汁里。
- 多选择新鲜肉类，譬如鸡、鱼和肉等等。加工肉类如香肠、腊肠、午餐肉、火腿和培根含有大量添加钠，少吃为妙。
- 吃面汤时，可以把面条吃完，但是别把汤喝光，因为钠隐藏在汤里。
- 少加调味料，酱油、日式烧酱和BBQ烧烤酱等等都藏着大量钠，应该少量食用。



蔬菜、水果对心脏健康有帮助。

心脏病患者该如何复健?



物理治疗师 郑汉扬

心脏复健主要帮助心脏病患者，在心脏病发后回复到日常生活功能。通过心脏复健，病人对自己的疾病有更进一步的了解，也能够预防再一次的心脏病复发。

很多人以为心脏病发作后应该多卧床休息，其实，在经过专门训练的物理治疗师帮助下，按患者的个别情况，指导病人做适当的运动，能避免病人在这一段期间因卧床休息而导致肌力萎缩、日常生活功能下降等等。

研究报告显示，接受过心脏绕道手术或者心导管手术的病人，如果接受心脏复健，他们的血管再阻塞的几率比没有接受心脏复健的病人来得低，死亡率可减低27%。

心脏复健有四期。从心脏

●适量吃“高胆固醇食物” 动物内脏、鱼卵、蟹黄、虾卵、苏东等等，可以吃，但别过量。

●多吃蔬菜、水果、全谷类等对心脏健康有帮助的食物。

病发作入院到出院为止，正是心脏复健的第一期。

其实，心脏复健对患有高血压、高胆固醇的病人有一定的帮助，它能预防这群高风险人士转变成心脏病患者。

心脏复健需要在物理治疗师的指导下进行。一般人则可通过有氧运动，如步行、骑脚车等，增强心脏健康。



心脏基金的心脏康复中心，是以社区为基础开展的心脏复健计划。

心脏基金复健中心

新加坡心脏基金的心脏康复中心，是本地仅有的一家以社区为基础开展心脏复健计划的机构。坐落在碧山中心，该中心提供了各种设施器械，并教导心脏病患者怎样维持终生运动的习惯，以及降低危险因素。

询问电话: 6354 9370/6354 9348

网站: <http://www.myheart.org.sg>

星期一 达人都市 星期二 体面人生 星期四 10 食界 星期五 元气十足