

# 研究：40岁以下年轻心脏病患者多为吸烟者

其中一名领导这项研究的新加坡国家心脏中心医务总监蔡翔仁教授表示，人们只需停止吸烟、减重，以及控制高血压和高胆固醇等，就可降低心脏病发的概率，尤其是吸烟。

叶伟强 报道  
yapwq@sph.com.sg

本地约有4%的心脏病爆发者年龄不超过40岁，而且第一次心脏病发后，九年内的死亡率大幅提高。

这些年轻的急性心阻梗塞（acute myocardial infarction，俗称心脏病发）患者中，超过四分之三是吸烟者。家庭成员患早发冠心病，以及体重超标都是提高年轻人心脏病发概率的因素。

## 医生：没有所谓“安全吸烟水平”

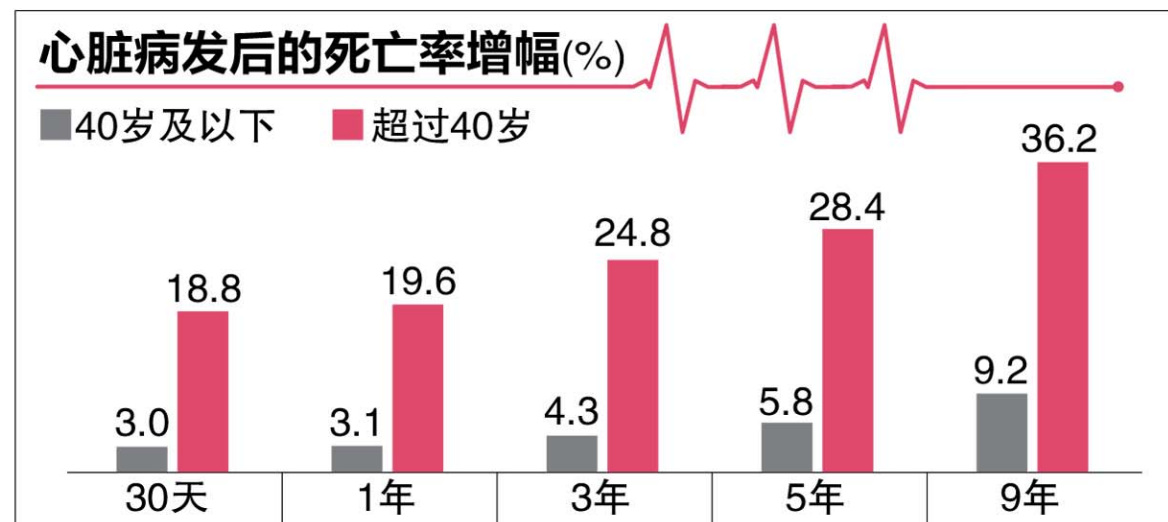
其中一名领导这项研究的医生是新加坡国立大学心脏中心的心脏病学高级顾问医生陈仁义

副教授（43岁）。

陈仁义说：“我们希望提醒有家族病史的年轻人，提早检查身体的必要，尤其是检查是否有胆固醇过高，或患有高血压或糖尿病等，并尽早接受治疗。年轻人也不应认为吸烟对他们的影响不大。无论年龄多小，或吸烟量多少，吸烟终究是有害健康，没有所谓的‘安全吸烟水平’。”

另一名领导研究的新加坡国家心脏中心医务总监蔡翔仁教授说：“人们只需停止吸烟、减重，以及控制高血压和高胆固醇等，就可降低心脏病发的概率，尤其是吸烟。”

这项于2014年展开的本地研究，着重于超过1万5000名在



早报图表 / 张进培

2000年至2005年首次心脏病发的人，当中601人（约4%）的年龄不超过40岁。研究人员也研究病患直至2012年的健康指数。

年龄在40岁及以下的心脏病发者中，只有6.8%是女性，主要因体内大量的雌激素（estrogen）起着一定的保护作用。

年轻病患中，华族占53.7%，马来族和印族分别占25%和21.3%。

在对比同年龄层的健康人口

时，较年轻病患在心脏病发后的死亡率尽管低于较年长病患，但陈仁义说：“心脏病发后的九年内，死亡率提高近一成（9.2%）仍非常显著，尤其是当很多人可以通过改变生活习惯，就能降低自己的风险，预防心脏病发。改变生活习惯包括停止吸烟，每周有至少150分钟的中度运动，以及选择较健康的食物。”

他透露，本身见过不少年轻病患，即使心脏病发后仍不愿改

变生活习惯，就算被诊断有高血压或高胆固醇等，也不愿意长期服药控制情况。

他说：“我十年前有一名病患，年仅24岁就心脏病发，主要因为他从小就吸烟。他病发后的五年都不愿意停止吸烟，直到他和太太生下第一个孩子后才戒掉烟瘾。之后他的健康情况一直维持得很好。”

此外，即使已心脏病发，但病患只要在动手术后定时服药，并积极改变生活习惯，仍可降低再次心脏病发的概率达90%。

研究人员即将展开的新调查，着重在研究人们在第一次心脏病发后，若积极改变生活方式，健康情况能获得多大的改善。

这项由陈笃生医院、国大医院、樟宜综合医院，以及马来西亚和新西兰一同参与的跨国研究，已招募950名心脏病发者，预料在2019年完成。