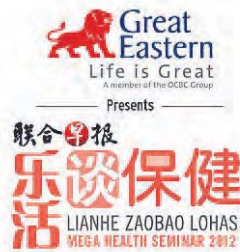


陈准沁医生将在9月8日乐活讲座上主讲《心脏病发作，如何自救？》

国大心脏中心总主任陈准沁副教授： 心脏病发作 应电召救护车急救

邹文学 / 报道



国大心脏中心总主任陈准沁副教授说，新加坡每年平均有2000人心脏病发作，患病人数近几年并没有显著增加。

陈副教授引述2007年至2011年的统计数字说，华族的心脏病猝发人数还稍微下降，不过，马来族群的病人数目却上升了。

陈医生说，心脏病猝发主要是指急性心肌梗死，那是冠状动脉阻塞，血供急剧减少或中断，使相应的心肌严重而持久地急性缺血所导致的病症。

“病人会感觉胸骨后或胸前区持续性剧烈疼痛，且常发生于安静时，有的疼痛还会放射到下颌、颈部、背部上方或上腹部。患者常会大量出汗、作呕、心悸和感到窒息。”

陈准沁医生说，假使出现上述症状，病人和身边的人都不可等闲视之，应该立即电召救护车，不要再去找家庭医生，也不要自己开车到医院。

陈医生将在9月8日第六届乐活年度大型讲座上主讲，题目是：《心脏病发作，如何自救？》

他指出，根据调查，心脏病发作的病人由救护车送到医院的只有35%。

“召救护车好处多，对于挽回病人性命及减少心肌受损，发挥了关键性作用。”

他解释，救护车有合格医护人员，能给予病人作心肺复苏术急救，也会给病人服用稀释血液的药物。他们也会在车上立即为病人做心电图检查，并向医院急诊部汇报。

“这样，病人一到医院，急诊部的医护队伍就已做好准备，能展开所需的紧急治疗。”

可买一盒阿斯匹林药片备用

陈医生说，假如家里有人属于心脏病高危群，家人最好能掌握心肺复苏术，以便必要时挽回亲人的生命，此外，也可以给予外人紧急援助。

“我也建议他们在家里准备一小盒阿斯匹林药片，因为一颗300毫克的这类药片，就能稀释凝结的血块，有助于打通堵塞了的动脉。”

他说，阿斯匹林是很便宜的药物，以前多用来止痛退烧，一般药房就可买到。

陈准沁医生说，九成的心脏病猝发病人送到医院后，都会被安排接受冠状动脉成形术，那就是以球囊疏通冠状动脉的介入性治疗法。

他说，新加坡的五所政府医院，即中央医院、国大医院、樟宜综合医院、陈笃生医院和邱德拔医院，都会24小时提供这种治疗法。他说，以前的第一线治疗法是给病人提供溶血栓剂。

五方面预防冠状动脉堵塞

陈医生说，根据2007至2010年的统计，心脏病猝发的死亡率已显著降低至4.5%。

他补充说，要预防冠状动脉堵塞造成的心肌梗死，需要在五个方面注意：

- 一、注意饮食均衡，选择少油、少盐和少糖的食物和饮料。
- 二、保持标准体重。
- 三、定期运动。
- 四、管理好情绪，善于通过活跃的生活方式排解压力。
- 五、不抽烟。