

问题：如果觉得胸部疼痛，我应该怎么办？

解答：如果您已诊断有冠心病，请与您的医生商量相应措施。觉得胸部疼痛时，您应该立即前往最近医院的急诊室。请不要亲自开车。您应该乘坐德士或拨打995。到医院的途中您应该坐着或躺着休息。您可以立即咀嚼和咽下半片阿司匹林(其它医嘱的情况除外)。

问题：饮食会影响我的心脏健康吗？

解答：健康的饮食是保证心脏健康非常重要的第一步。享受低脂饮食，并摄取大量粗粮、蔬菜水果和谷类。减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入有助于降低胆固醇(尤其是高胆固醇患者)。

问题：运动对我的心脏健康重要吗？

解答：开始任何运动计划前，请务必向您的医生咨询。您的目标应是持续进行30分钟或更长时间的中等强度运动，每周进行3-5次。如果您感觉喘息或过于疲倦，或者如果您感到胸部疼痛，请停止运动并向您的医生咨询。

吸烟是导致心脏病发作和引起中风的严重危险因素。如果您吸烟并想要戒烟，或者您认识的人想要戒烟，请致电6772 5733联络国立大学医院的戒烟门诊，以获得专业帮助。您也可以拨打联络保健促进局的戒烟专线1800 438 2000。

由于各种原因，患者的等候时间可能各有不同。以下患者将享有优先权，对此衷心希望您的谅解：

- 1) 重病或需要立即关注。
- 2) 已经提前预约。

欢迎您的建议，请电邮至: cardiac_clinics@nuhs.edu.sg

地点



国立大学医院
5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074
电话: 6779 5555 传真: 6779 5678
网址: www.nuh.com.sg

联络信息

新加坡国立大学心脏中心
国大医院主楼，心脏诊所@一和三楼
营业时间：早上08:30-下午06:00（星期一至星期五）
周末和公共假期休息
网址: www.nuhcs.com.sg

如何前往国立大学医院

位于环线肯特岗(Kent Ridge)地铁站
乘坐地铁的访客可以在波那维斯达(Buona Vista)地铁转换站换乘黄线，
两站后在肯特岗站下车。该地铁站有三个出入口。
A出口：在地铁站出口即可看到新加坡国立大学心脏中心。
B出口：沿着通往新加坡第一科学园的南波那维斯达路方向直走即可。
C出口：在地铁站出口即可到达国大医院医疗中心。

本手册提供的信息仅作参考，不能代替医生的医学建议。如果您对手术、健康或医疗情况存在任何疑问，请向您的医生咨询。本手册提供的信息于付印日期（2014年5月）为准，我们会根据情况变化及时调整。



National University
Heart Centre, Singapore
A member of the NUHS

新加坡国立大学心脏中心初次就诊 First Visit at NUHCS



请观赏新加坡国立大学心脏中心为患者和家属准备的YouTube教育录影



步骤一：
下载免费QR码
阅读器到您的智
能手机并扫描
QR码



步骤二：
QR码便会立刻解码。您将
进入 [www.youtube.com/
user/NUHCS](http://www.youtube.com/user/NUHCS) 网页



扫描QR码

在新加坡国立大学心脏中心(NUHCS)初次就诊

