



医生执笔

张书咏医生
新加坡国立大学心脏中心
心脏内科高级顾问医生

2021年，我买了一栋屋龄35年的房子。交屋那天，认真检查房子，发现天花板漏水，门框壁白蚁腐蚀，外加排水障碍。想想未来有好多日子要在这里生活，决定将出现的问题都整饬一番，避免以后问题更棘手。

整修房子的过程中，发现两栋相邻的半独立式洋房好比我们的心脏一样。左右由两户人家组成；左边称为“左心”，右边称为“右心”。心脏上下如楼上与楼下，楼上称为“房”，楼下称为“室”。与我们人住的房子一样，心脏也是由墙壁、房门、水管和电路四个部分构成的。当哪个环节出问题，我们就找专业的水泥工、木工、水工和电工修理，心脏疾病也是如此。

首先是心脏的墙壁，心肌壁是一层约1公分厚的心肌细

呵护心脏就像爱护你的家

预防胜于治疗，不要忽略小问题和所需的维修，要防患于未然，阻止问题衍生或恶化，这好比搬进房子前一定要先彻底检查，当问题整顿好后，入住后才会睡得更安心。

胞组成的。在心肌壁的疾病当中，以先天性的“房室间隔缺损”（Atrial/Ventricular septal defect）最为常见。好比在建造房子时，水泥工没做好左右房间之间的隔墙，收工却还留一个缺口，以致左右邻居能互相串门子。套用的心脏上，便是含氧血和缺氧血混合在一起，造成心脏运作效率低下，心脏反而须要过度工作。所以这时心肌壁就需要如水泥工的专业，将缺口修补。

有墙就有门，房和室之间有门，而心脏之间的门被称为“瓣膜”。有二尖也有三尖瓣膜，简单来讲就是有双片开的门，也有三片开的门。如果房门旧了，门就容易卡住，有时只能推开小缝，这叫“主动脉瓣膜狭窄”（Aortic stenosis）。门如果是关不紧，那就叫“心脏瓣膜关闭不全”（Valvular

insufficiency），房内的物质也容易溢出来。若家里的门坏了，该怎么办？那就要找个木匠来修门或是更换新的一扇门。如果只是单单修补便继续使用，叫“瓣膜修补术”。如果过程需要更换整扇门，就要用到“瓣膜置换术”。普遍来说，能将原本的房门修缮到能使用的状态是最好的选择，只有在门斗或是门叶严重损坏的情况下，才会将旧的门置换掉。选择瓣膜大多从猪心瓣或是置入金属，就像是木门或铁门，虽然各有千秋，但是契合度还是抵不过原先配置。

心脏支架改变治疗方法

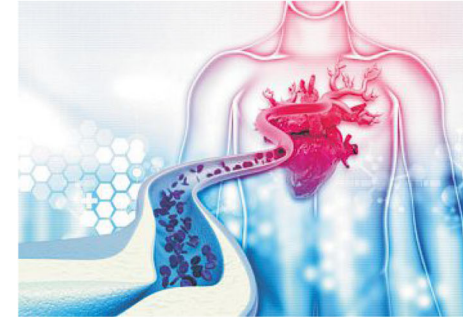
再来是输水管，输水管道通常嵌在墙壁上，沿着墙壁一路将水运送到各个房间。同样地，铺设在心脏表面上的冠状动脉，里面的血液是补充心肌活动时所需

的氧气和养分。如果管道被堵，水流不畅甚至不通，心肌壁会因缺血而坏死，这就称为“冠心病”。

饮食不节制或生活作息不规律，摄取高量的胆固醇或油脂会阻塞心血管，到时需要由心脏科医生介入治疗。他们使用基于导管的程序来帮助清理管道，恢复阻塞或阻塞动脉的健康血流。他们的“工具箱”包括特殊旋磨和激光器材，用于去除由胆固醇沉积引起的斑块。如果水管太过老旧生锈，就得用支架建新管道。心脏支架的确彻底改变我们对心脏动脉狭窄和阻塞的治疗方法。这一技术的优点在于减少传统心脏搭桥手术对患者身体带来的伤害，成功植入心脏支架后，可明显改善心肌缺血性损伤，缓解胸痛症状，增强心脏功能，优化生活品质等。

有心脏病家族史建议每年检查

水电不分家，墙上除了跑水管之外，还有电线管路，若放在



动脉中积累胆固醇斑块，将引发心脏疾病。
(iStock图片)

心脏上，那电路就叫“心脏传导系统”。整个心脏的跳动与否就基于这传导系统的运作。当电路放电一次，心脏就跳动一次；没有放电，就没有心跳。若是电路出问题，心跳的节律会发生异常，我们常听到的“心律失常”即是这种情况。如电路不停地放电，会使心房壁不停颤抖，造成“房颤”；若是提早放电，即为早搏；当电流迟钝或中断，叫“传导阻滞”。如果开关无法启动电路，就得重新安装一个会发电的小型心脏起搏器来启动正常心跳。一般上，高龄长辈有这需求的比率较高。如果是疯狂地放

电，那就得找心脏的电工用消融治疗方法找出症结所在，以消除心律失常根源。

买了一栋老房子，必须检查它的墙壁、门、水管和电是否须要整修。同样的，随着年龄增长，心脏更需要细心呵护。心脏专科医生会用心脏彩超来查看是

否心肌壁有缺口，瓣膜门是否开关异常；而冠脉CT或造影能判别是否冠状动脉这条水管是否堵塞；心电图，顾名思义是用来检测电路的通电路况。所以专科医生通常会建议40岁以上，家族有心脏病病史者做年度检查；若发现疑似心脏病迹象者，也须寻求专科检查心脏和治疗。

预防胜于治疗，不要忽略小问题和所需的维修，要防患于未然，阻止问题衍生或恶化，这好比搬进房子前一定要先彻底检查，当问题整顿好后，入住后才会睡得更安心。