



本栏由AL全连赞助



防范胜于治疗，人人都应该呵护心脏健康。(istock)

何时需要动手术？

## 关心你的心脏健康

整理: 曼德琳

面对心脏健康出了问题，什么时候需要动手术呢？

韩锦发助理教授表示，当病人出现病症时，如上斜坡或跑步时胸痛、跑得比以往少许多就气喘、脚肿、睡觉时呼吸困难等，通常意味着冠状动脉阻塞已超过50%，就需要与医生商讨手术治疗。

大部分人都能利用支架植入术把阻塞的动脉打开。但要是阻塞的情况太严重，或有多条血管阻塞，最好是做开胸做绕道手术，这个虽然是一个比较大的手术，但长期的效果非常好，很多病人在15年内都没有问题。相对的，有一小部分进行支架植入术的病人，在10年之内可能需要跟进治疗支架狭窄的问题。

近年来，最新医疗技术就是用多支冠脉再血管化手术，来医治多支血管阻塞的病患。这结合了微创开胸手术和支架植入术，把最重要的左乳内动脉与左前降支动脉接上（搭桥），同时将其

“健康娜件事”栏目，载录自UFM 100.3电台DJ林安娜制作的同名节目单元。安娜每周会选定一个主题，邀请中西医与公众分享健康常识和专家见解。

这期安娜邀请国大心脏中心心胸外科高级顾问韩锦发助理教授谈最新的心脏外科手术，以及国大医院营养学部门黄宝桦营养师谈心脏健康饮食。



韩锦发助理教授



营养师黄宝桦

他阻塞的动脉用支架植入术撑开，让病人得到两全其美的效果。

### 心脏健康与Omega-3脂肪酸

防范胜于治疗，要呵护心脏健康，饮食也非常重要。

一提到心脏健康的饮食，Omega-3脂肪酸自然不可少。三文鱼、金枪鱼等深海鱼富含Omega-3脂肪酸，营养师的建议是每个星期至少吃两次，每次的分量大约是一个手掌心的大小。

但黄宝桦强调，要注重烹煮深海鱼的方式，多使用较低脂肪的烹煮方式，如汤、蒸和烤等。

谈到另一富含Omega-3脂肪酸的奇亚籽时，她表示，奇亚籽对心脏健康和疾病是有好处的，因为它也同时含有水溶性和非水溶性脂肪。她建议，吃的时候可以加在白开水、沙拉、酸乳酪、汤品里头，浸泡一段时间，待奇亚籽变得比较软，直接食用。

黄宝桦说，基本上一般成年人都可以吃奇亚籽，而小孩若能吃固体食物的话，也可以食用。