

配合上个月第10届“乐活谈保健”年度讲座,《早报·乐活》特邀本地五家医疗机构,总共赞助100份免费体检配套给出席这场讲座的读者。国大医院心脏中心为早报幸运读者提供20份体检配套,包括心电图、血压、身高、体重指数计算、血糖、血脂、胆固醇及医生门诊。



(iStock图片)

心电图检测 应多久做一次

联合早报
乐活谈保健 第10届
LIANHE ZAobao LOHAS
MEGA HEALTH SEMINAR 2016

林弘谕 / 报道

limhj@sph.com.sg

做体检时,很多人对一些项目一知半解,例如心电图(Electrocardiography,简称 ECG)怎么解读,或是“三高”(高血压、高胆固醇及高血糖)到底对健康带来什么隐忧?

配合上个月第10届“乐活谈保健”年度讲座,《早报·乐活》特邀本地五家医疗机构——新加坡国大医院、新加坡国立大学心脏中心、盛康保健(Sengkang Health)、新加坡全国眼科中心与莱佛士医疗,总共赞助100份免费体检配套给出席这场讲座的读者,幸运读者已陆续接获通知到所选择的医院做免费体检。读者须在2017年5月31日之前完成检查。该配套不容换取现款,也不可转让他人。

新加坡国立大学心脏中心总主任、心脏内科高级顾问医生陈准沁教授指出,国大医院心脏中心乐于参与《早报·乐活》这项有意义的活动,也借此机会为国人提供基本的心脏检测,查出任何潜在病情,尽早治疗,并同时强化他们的保健意识。

国大医院送20份体检配套

国大医院心脏中心为早报“乐活谈保健”年度大型讲座的幸运读者,提供20份体检配套项目包括:

- 心电图
- 血压、身高、体重指数计算
- 血糖
- 血脂、胆固醇
- 医生门诊

陈医生说,上述体检项目,足以让医生检测病人心脏的健康程度,及时作出预防或治疗。

心电图那波浪起伏的图表,看得人一头雾水。这是一种经胸腔、以时间为单位记录心脏的生理活动,并通过皮肤上的电极

捕捉并记录下来的无创性诊疗技术。心脏在每个心动周期中,由起搏点、心房、心室相继兴奋,伴随着生物电的变化,通过心电图描记器从体表引出多种形式的电位变化的图形。

有效测查心律

每个人应多久做一次心电图检测?

陈准沁医生

说,心电图反映心脏电活动过程,可有效测查出心律失常、心肌缺血、心室心房肥大或结构性心脏疾病等,也可以反映心肌受损或梗死的程度和发展过程。

心电图对心脏基本功能及其病理研究方面,具有重要的参考价值。同时在指导心脏手术进行以及指示必要的药物处理上也有参考价值。

他指出,若患者疑有心脏疾病或可能患上心脏疾病的风险,看诊时医生会建议做心电图检测,预估病况。至于那些潜伏高血压、高胆固醇、糖尿病多种危险因素者,心电图或许有用,尽管它在检测无症状冠状动脉疾病患者的作用有限。

突发心脏病与猝死

为何一些体能健壮者,跑马拉松时偶会出现突发心脏病或猝死现象?

陈准沁医生说,剧烈运动后心脏骤停的导因很多。一般上,这种情况发生在30岁以下者,通常是结构性心脏疾病如肥厚型心肌病(Hypertrophic Cardiomyopathy)、致心律失常性右室心肌病(Arrhythmogenic Right Ventricular Cardiomyopathy,



陈准沁教授:心电图反映心脏电活动过程,可有效测查出心律失常、心肌缺血、心室心房肥大或结构性心脏疾病等。

简称ARVC)等。

他说:“上述一些病况可通过心电图检测出来。30岁以上病人,最常见的猝死现象仍是冠状动脉疾病,导致心脏病爆发。”

这类病人的心电图一般异常;当患者有胸痛症状但静息状态时,心电图则表现正常。因此,正常静息状态的心电图,不排除患者潜伏冠状动脉疾病的可能性。为彻底检查是否潜伏心脏

问题,病人可选择进行最新的64排断层扫描(MSCT)、冠状动脉造影(Coronary angiography)、核素心肌灌注(Nuclear myocardial perfusion)或负荷超声(Stress echocardiogram)等,检测是否患有冠状动脉疾病。

陈医生说,若血糖、血脂、胆固醇和三酸甘油酯(Triglyceride)等偏高,容易导致冠状动脉疾病和脑血管疾病(cerebrovascular disease)。冠状动脉疾病可造成心脏病爆发,脑血管疾病引致中风等。

根据2011年卫生部指导原则,家族有早期冠状动脉疾病者(即男性55岁以下,女性65岁以下),越早做体检越好,建议18岁开始做例常胆固醇和血压检测;40岁开始做血糖检测。

体检重要性

陈医生说,对于那些有家族心脏疾病史者,生活一般不活跃,现在要开始运动计划,先做个身体检查尤其重要。

他鼓励一般无心脏疾病症状者,50岁以下男性和60岁以下女性应作例常体检,及早预防。