

—— 安康晚年 · 崔鳳英 ——

實際年齡 = 心臟年齡？

英國最近一項線上「心臟年齡」測試結果顯示，190萬名測試者中，有78%被診出心臟年齡比實際年齡大，其中34%至少大於5歲，14%則至少大於10歲。

根據本港衛生防護中心資料：心臟病是香港最常見的致命疾病中居第三位，過去20年，心臟病和冠心病的患者逐步年輕化，而心臟病死亡率則在上升。

英國心血管疾病研究的先驅沃特奧(Jamie Waterall)教授表示：「測試心臟年齡的目的是讓公眾了解他們的哪些生活習慣會增加患心臟病或中風的風險。由於80%的心臟病和中風是可以預防的，所

以如果他們培養更健康的習慣，英國每天將有多達50人能逃脫死神之手。」

心臟年齡決定患心臟病或中風機率。雖然有些因素無法改變，如年齡、性別(55歲後女性發病率高於男性)、家族心血管疾病史等，但仍有一些可控因素如吸煙、運動、飲食和酒精，以及增加風險的隱藏因素如高血壓、高膽固醇或糖尿病。

哪些生活習慣可影響心臟年齡呢？首先是吸煙，它對心臟的損害最嚴重，研究發現吸煙的男性心臟年齡比實際年齡大3歲，而吸煙者出現心肌梗死的風險是常人3倍，女性吸煙者患心臟病機率增加

25%。其次是注意血壓在140/9mmHg以下；BMI少於23.5；腰圍方面，男性少於90cm，女性少於80cm；若膽固醇水平維持在正常水平內，可減輕心臟「老化」的趨勢。另外，少鹽少油減糖的飲食，避免過量飲酒，每天進食5種蔬果，保持一周最少5天、每天30分鐘中等運動(即運動時能如常說話)。每天有充足睡眠，若每天睡眠不足5小時，患心臟病的機率會高30%。

心臟年齡測試只是風險預測分數，最重要是培養健康的飲食和運動習慣、放鬆心情，健康生活。賽馬會流金匯提供一站式綜合健康管理及支援服務，詳情：3763 1000。

作者為賽馬會流金匯護理及健康促進主任