



文 / 李丽敏



▲ 林瑛鸿医生

# 胸绞痛是什么征兆？

赖小姐（28岁，活动策划人）问：

我在3年前成为一名活动策划人，而大约1年前，我开始有胸口疼痛的迹象，每个月不时发生两三次，每次感觉就是一阵绞痛，疼痛在几秒钟后消失。胸痛令人很不舒服，也让我对身体的健康状况感到不安，尤其是心脏。每一次胸口开始疼，我就担心心脏病猝发。

因此，我想请问医生：

①对工作的成人而言，胸痛是正常的吗？它什么时候才是一个预示着较严重病情的征兆？

②我有时一晚只睡两三个小时，这是胸痛的导因吗？

③胸痛是不是心脏弱的征兆？有哪些运动适合我做，能强化心脏呢？

伊丽莎白专科医疗中心介入性心脏专科顾问医生林瑛鸿答：

## 导因不同 取决于患者年龄

胸痛可影响任何年龄群的任何人，但导因大有不同，取决于患者的年龄。

就较年轻的年龄群而言，胸痛最常源自于骨骼或肌肉。这可能是因“肋软骨炎（Costochondritis）”所致，肋骨前端的关节肿胀，一般影响年轻女性，而且可以准确定位在胸腔的某个位置。情况一般会因咳嗽而加剧，可能糟到影响睡眠，但很容易通过止痛药治疗。

年轻人胸痛的另一个常见原因是反流性食管炎或胃炎，酸液回流到食道可导致疼痛，

一个明显的征兆是过度打嗝或胃胀，而且进食后情况加剧。

如果是心绞痛（angina），它一般有其他征兆，包括喉咙有揪心感或疼痛延伸到左手臂，同时可能呼吸困难或心跳不规律。如果这些征兆都出现，那可能就是心脏病猝发。这极不可能发生在一名28岁的女子身上。

年龄低于30岁的工作人士心脏病发是很少见的，但并不是从未发生过。

至于年龄较大的工作人士，我建议年过35岁的男性和年过45岁的女性去进行心脏检查，因为心脏病发的情況在这些年龄群更为常见。

一般而言，心脏健康和一

般健康情况密切相关，关键是充足的睡眠、运动和健康饮食。在职人士努力地在当今竞争激烈的环境下生存，可能放弃睡眠和运动，而我们已经看到了腰围向横发展和健康状况较差的长期副作用，这些自然导致高血压、高胆固醇和肥胖问题，进而提高心脏病发的几率。一晚的好觉对心脏健康至关重要，但这些是长期的问题，不会因一个晚上失眠，隔天就引发胸痛。

胸痛不是心脏衰弱的征兆，适合心脏弱者的运动包括有氧步行运动。如果你已经有心脏问题，最好向你的心脏医生征询意见。

在日常生活中，你是否曾遇到一些扰人的健康问题，却又不知道该如何是好？本报每逢周一和周二推出《你问医答》专栏，请本地专业医生帮你解答疑惑。你有问题要问医生吗？可以中英文发问，欢迎电邮至layming@sph.com.sg