

增冠心病 **中風**機會 港人血管未老先衰

香港人生活忙碌，容易缺少運動和忽略均衡飲食，令身體健康出現問題，血管提早老化，特別是高血壓、高血糖和高膽固醇的「三高」人士，而有吸煙習慣的人情況亦差不多，隨時因患上 **中風** 和心臟病而斷送生命。有糖尿科專科醫生建議，市民應有健康飲食，保持良好的生活習慣，改善血管硬化問題。

「心血管聯盟」在去年 11 月至今年 5 月期間，為 160 名經家庭醫生轉介的人士進行血管年齡分析，發現過半港人有血管老化的問題，而其中近三成人土的血管年齡較其真實年齡老超過 10 年，增加患上心血管疾病的風險。該聯盟專家委員兼內分泌及糖尿科專科醫生唐俊業稱，人體血管的硬化程度會隨年齡而增加，若病人同時患有高血壓，會令血管壁收窄，加速硬化情況出現。而血管硬化會影響血液循環和供血，令病人容易患上冠心病和 **中風**。

唐俊業表示，假如病人本身已患有糖尿病和高血壓，便應該年年驗身，而一般人在 40 歲開始亦應注重身體檢查。他續稱，現時有不少隱形病人，他們不知道自己的血管老化正影響健康。

現年 58 歲的阿耀(圖)於一星期前在洗澡時暈倒，入院檢查後始發現出現輕微 **中風**，而且其血管年齡更高達 81 歲，較其本人大 23 年；他指，平日未有注意身體狀況，因應酬關係又煙又酒，加上工作忙碌時更沒有定時進食。若非病發，絕不會發現自己的身體健康已出現問題。唐俊業續稱，若病人的血管硬化問題嚴重，可針對「三高」情況，分別接受醫生的藥物治療，並且跟從健康飲食指示，少油、少鹽、少糖，改善「三高」問題。另外，病人亦應保持良好的生活習慣和多做運動，防止膽固醇積聚，改善血管硬化的問題。

增 冠 心 病 中 風 機 會

港人血管未老先衰



香港人生活忙碌，容易缺少運動和忽略均衡飲食，令身體健康出現問題，血管提早老化，特別是高血壓、高血糖和高膽固醇的「三高」人士，而有吸煙習慣的人情況亦差不多，隨時因患上中風和心臟病而斷送生命。有糖尿科專科醫生建議，市民應有健康飲食，保持良好的生活習慣，改善血管硬化問題。

「心血管聯盟」在去年11月至今年5月期間，為160名經家庭醫生轉介的人士進行血管年齡分析，發現過半港人有血管老化的問題，而其中近三成人士的血管年齡較其真實年齡老超過10年，增加患上心血管疾病的風險。該聯盟專家委員兼內分泌及糖尿科專科醫生唐俊業稱，人體血管的硬化程度會隨年齡而增加，若病人同時患有高血壓，會令血管壁收窄，加速硬化情況出現。而血管硬化會影響血液循環和供血，令病人容易患上冠心病和中風。

唐俊業表示，假如病人本身已患有糖尿病和高血壓，便應該年年驗身，而一般人在40歲開始亦應注重身體檢查。他續稱，現時有不少隱形病人，他們不知道自己的血管老化正影響健康。

現年58歲的阿耀(圖)於一星期前在洗澡時暈倒，入院檢查後始發現出現輕微中風，而且其血管年齡更高達81歲，較其本人大23年；他指，平日未有注意身體狀況，因應酬關係又煙又酒，加上工作忙碌時更沒有定時進食。若非病發，絕不會發現自己的身體健康已出現問題。

唐俊業續稱，若病人的血管硬化問題嚴重，可針對「三高」情況，分別接受醫生的藥物治療，並且跟從健康飲食指示，少油、少鹽、少糖，改善「三高」問題。另外，病人亦應保持良好的生活習慣和多做運動，防止膽固醇積聚，改善血管硬化的問題。🏃‍♂️