

享用公司提供每兩年一次的體格檢查福利。才四十歲的他首次驗身報告，所有指數包括血糖、血壓、膽固醇都高少少，而且超重。「我當時約一百八十磅，盧醫生說以我五呎十吋的身高，標準體重應為一百五十六磅，提醒我要注意飲食及多做運動。」

對於盧醫生的建議，他只「啊」了一聲回應，沒放在心上。

兩年後他再見盧醫生，「三高」指數仍保持，更有了脂肪肝，盧醫生建議他見營養師，控



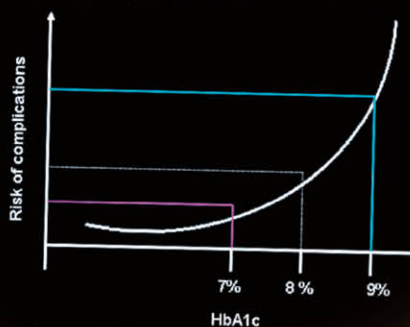
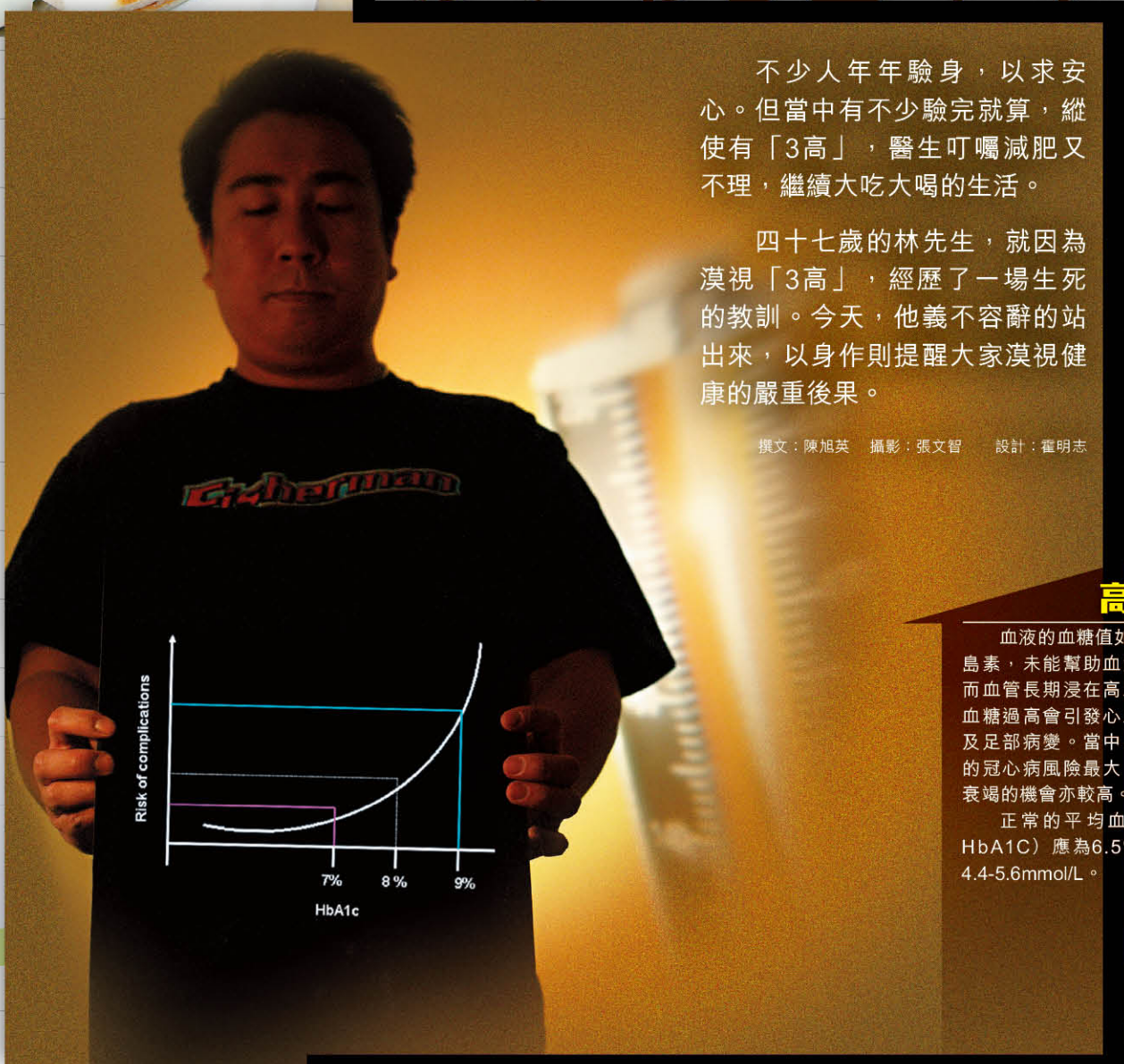
▲林先生的早餐食物種類豐富，兼全是高脂選擇。

漠視3高

不少人年年驗身，以求安心。但當中有不少驗完就算，縱使有「3高」，醫生叮囑減肥又不理，繼續大吃大喝的生活。

四十七歲的林先生，就因為漠視「3高」，經歷了一場生死的教訓。今天，他義不容辭的站出來，以身作則提醒大家漠視健康的嚴重後果。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志



高血糖

血液的血糖值如過高，即身體沒有足夠胰島素，未能幫助血液內的葡萄糖進入細胞；而血管長期浸在高血糖中，會令血管硬化。血糖過高會引發心血管病、腎病、眼、神經及足部病變。當中以患上冠狀動脈硬化引致的冠心病風險最大，而急性心肌梗塞、心力衰竭的機會亦較高。

正常的平均血糖值（即糖化血色素，HbA1C）應為6.5%以下，空腹血糖值應為4.4-5.6mmol/L。

3高指數解讀

高血壓

即血液由心臟送出的血流壓力過高，故有可能引致血管壁受損，令表面脫落的碎屑阻塞血管。血管阻塞會引發心臟病或腦中風或需要截肢，另外如流出壓力過高，有機會令血管破裂。

理想的血壓水平應為：上壓120mmHg，下壓80mmHg。

高血脂

血脂由膽固醇及三酸甘油脂組成，血液的脂肪，是令血管產生「粥樣硬化」的主要物質，所以高血脂會提高患上冠心病機會。

其中膽固醇分壞膽固醇（低密度脂蛋白/LDL）及好膽固醇（高密度脂蛋白/HDL），前者會積聚在血管壁上，令血管內腔收窄及失去彈性，這現象稱為動脈硬化，會誘發多種心血管疾病如心絞痛、心肌梗塞或心臟病發及中風等。後者則可以清除血管中的壞膽固醇，把它們帶回肝臟。

三酸甘油脂是另一種血脂，過高的三酸甘油脂會降低好膽固醇，增加心臟病發及中風危機，另外會增加急性胰臟炎機會。

理想的總膽固醇值應低於5.2mmol/L，壞膽固醇即低密度脂蛋白應少於3.4mmol/L（如曾經有心臟病就要保持在1.8mmol/L以下），好膽固醇即高密度脂蛋白應高於1.1mmol/L；三酸甘油脂應低於1.7mmol/L。

命懸一線

制飲食以減重，同時要多做運動。Patrick說工作實在太繁重，平日都要捱至凌晨二時才就寢，哪有時間做運動呢？而見營養師，他亦聽完就算，從沒付諸實行。



▶當血壓持續維持在高水平，有機會引發心臟病及腦中風。

◀打高球不是帶氧運動，不算是恒常運動之一，沒有減肥效果。



食力驚人

積脂在腩

為何Patrick在六年

間健康指數不斷退步呢？這要從他的飲食及生活習慣開始解說。

「我承認，我是愛吃的人，經常要出席宴會，少不免吃多了……」他說。

到底吃了幾多？他向記者說，從早餐開始，就特別豐富過人，除了雞扒香腸丁麵加凍奶茶，還有一個菠蘿油。由於早餐一邊吃一邊開會，有時早餐吃完但會議仍未結束，他會點幾份多士與同事一齊分享。

午飯及晚餐大多與公務有關，每次都像飲宴一樣有十幾道菜。而他更是有美德亦有「食力」，從不浪費食物，桌上剩下任何餸菜，都由他擔當清道夫，將食物一掃光。

幾年下來，他的體重節節上升，高峰時接近二百磅，而且有個大肚腩，腰圍達三十七吋。

「中央肥胖最危險，會增加患上各種疾病危機，包括心血管病、腎病、中風等。」當時盧醫生向他解釋。這回，他有聽盧醫生叮囑，見了家庭醫生。

心絞痛當胃痛

「家庭醫生給我開藥，服了三個月藥後，血糖血壓回落，就沒有再見醫生了。」他說。

運動呢？「沒有特別做運動，我自覺都幾『平』，平日都好少傷風感冒的。而我都有打高球，高球都是運動呀！」他說。

不過他三個月才打兩次高球，停藥後又沒有控制飲食，結果在去年七月，身體終發出警號。

「那天我吃完晚飯，突然覺得心口『銀』住痛，由於我未試過胃痛，又以為該位置就是胃，所以自覺是胃痛。太太見狀叫我坐下休息一會，果然休息過後便不痛。」Patrick憶述說。

這個心口痛警號，其後在他睡覺時再次發出，但他又當胃痛，反正痛一會便消失，又沒有



▲其實減肥毋須戒食，病人在營養師指導下學懂健康飲食之道，才是重點。

運動減磅 遠離疾病

而運動方面，Patrick每天晚上到住所樓下急步行，但由於會受天氣影響，故買了健身單車放在大廳，每晚睡前就在太太督促下踩半小時。

飲食方面亦受太太嚴控，餸菜種類不會少，但當他吃到差不多時便收起飯鏟並丟進垃圾桶，不讓他吃過量。而外出進餐，由於朋友、同事都知他曾經塞過心血管，故大家都很能體諒，一齊吃得清淡一點。

健康生活從去七月至今年三月底，只八個月的時間，令Patrick的體重從一百九十餘磅降至一百六十磅。「三高」指數方面，在盧醫生檢驗後有了結果，「Patrick這次的成績好好，血糖值低於六，血壓是130/80mmHg，三

理會。結果這個警號第三次響起，幾乎奪了他的命！

心臟醫生 波友救命

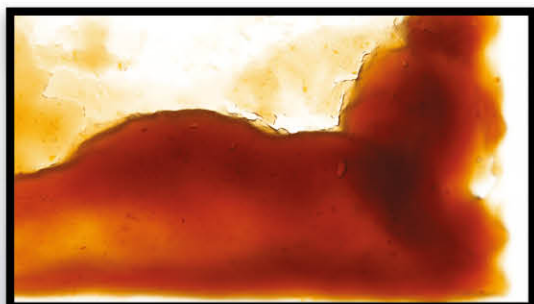
「當天我在粉嶺打高球，途中又胃痛，於是坐下休息。當時有位醫生朋友已覺奇怪，因為他說我不是按住胃部，而是按住心口……」Patrick說。而這位醫生更發現按住胸口的手臂冒汗，摸下更覺冰冷，心知不妙，於是立刻在球場中找來心臟科醫生朋友前來急救……之後，他記得自己被救護車送到北區醫院，急症室醫生給他打了止痛針，再之後便昏睡了。

「相信當晚我情況很差，幾乎無命，醫生才會說我度過危險期。之後便解釋要做心導管檢查，如有需要會安排通波仔。但公立醫院要排期，我怎可以等，當時送我入院的心臟科醫生立時為我安排，當晚進養和醫院，做了檢查及通了波仔……」Patrick一口氣說出情況。

經歷過這次生死關頭，令他



▲及時進行通波仔手術，打通已阻塞的心血管，解除了林先生的危險。



▲血管收縮或堵塞致血液無法通過，會導致心肌梗塞而死亡。



運動的好處

運動好處數之不盡，包括控制體重，增加心肺功能，增強免疫力，放鬆精神，睡眠好，排便順通，對於有代謝綜合症人士，可降低血糖，令好膽固醇上升，「運動對好膽固醇的影響大於飲食，因飲食主要降壞膽固醇，但運動是提升好膽固醇。」盧醫生說。

運動亦可降血壓，如有血管輕微阻塞，可以幫助打通旁支，建立輔助循環系統（Collateral Circulation）。

能夠保持恒常運動最好，即每日最少半小時帶氧運動，如跑步、踩單車、打羽毛球、網球等。但如果未能日日做運動，隔日做亦可以得到效果。「運動效果可維持二十四至四十八小時，如日日做就最好，否則隔日做都可以。」盧醫生說。



不健康的生活習慣。而事實上，在夫婦倆努力下，健康真的有了改善。

盧國榮醫生說：「影響血管的高血糖、高血壓、高血脂，如屬遺傳，我們就無法改變；年紀愈長血壓愈高、膽固醇愈高（壞膽固醇愈高，好膽固醇愈低）、血糖愈來愈高亦無法改變，這是正常退化現象，就算保持平時進食量，都一樣會慢慢差下去。剩下唯一可以改善退化的，就是控制飲食、恒常運動。」

盧醫生以汽車比喻身體，汽車品牌如身體的遺傳基因，車齡等於年紀。「駕駛習慣良好，保養好，車的壽命自然長；我們飲食習慣好，運動好，自然亦命長久，但最弊是很多人有去驗車，驗完後像取得免死金牌，不維修保養，還要大腳油大腳brake，車的損耗自然多，這就正如驗身後明明知道高膽固醇、高血糖及高血壓，醫生叫他運動及控制飲食又當耳邊風，這樣下只會愈來愈危險。」

這次Patrick的經歷正好說明肥胖和漠視「三高」的禍害，以及恒常運動及健康飲食的重要性。

驚醒原來當年盧醫生苦口婆心地勸他做運動，自己卻懶懶閒置諸不顧是何等不智。

「如果當年肯聽他的話，或許不會心臟病發。原來多年來的不節制飲食及不肯做運動，令我塞了一條心血管，通波仔當天我看見顯影劑到了某個位就停了下來，完全無法通過，原來我塞了100%呀！」Patrick說。

之前只肯驗身，卻不聽醫生話，Patrick最終承受了惡果。這回出院後謹遵醫生指示，每日做半小時運動，並要控制飲食。「醫生沒有叫我戒口，他說甚麼也可以吃，只是份量要控制，有少少飽就要停。之前我好難停的，大多是吃到好飽或過分飽才肯放下碗筷！」

中央肥胖人士患上各項病症機會都較高，故必須努力減磅消除大肚腩。

