



黄德强（右）与主治医生、新加坡国家心脏中心，心内科高级顾问医生兼心衰计划主任沈庆龙副教授。黄德强现在虽然不用再仰赖电池来辅助心脏跳动，但他依然背着曾经装载两公斤电池的手提包，时刻提醒自己生命的脆弱。（梁麒麟摄）

黄德强（55岁） / 待业

这颗心等了5年

彻底改变饮食与生活习惯

等了5年，55岁的黄德强做了换心手术后小心翼翼呵护新的心脏。他说：“每一天都很感恩，我不能说自己幸运，应该说是‘非常’幸运。”

黄德强患上缺血性心肌病。等了5年，终于等到吻合的心脏，去年8月21日于新加坡国家心脏中心接受心脏移植手术，至今康复状况很好。

他是待业助理工程师，上个月20日，在主治医生、新加坡国家心脏中心，心内科高级顾问医生兼心衰计划主任沈庆龙副教授陪同下，在国家心脏中心接受《联合早报》访问时说，第一次心肌病入院后，他的饮食和生活习惯彻底改变，入院第一天就将抽烟的陋习戒了，饮食也不再重咸。

黄德强说：“我从15岁开始吸烟，发病前每天抽约40支香烟，饮食方面也吃得很咸，可说是无盐不欢，每天只睡五个多小时。”

他说，父亲在47岁时爆血管去世，他并没有因此而注意饮食和生活习惯。即使自己后来患上高血压，他也自觉病情控制良好。

直至2015年4月7日入院后，他才意识到心肌病对生命的威胁。同年6月，他装置起搏器，以改善心律失常问题，但8月25日因为在路上突

然昏倒入院，才被诊断为缺血性心肌病，心脏功能只有15%，须紧急安装左心室辅助器（Left Ventricular Assist Device，简称LVAD），并开始了5年的等待。

黄德强说：“我没有怨天尤人。只告诉自己，如果有幸换心，一定不能重蹈覆辙，要好好对待新的生命。”

换心后虽然不用再仰赖电池来辅助心脏跳动，但他说外出时还是会背着曾经装载两公斤电池的手提包，时刻提醒自己，生命不是理所当然的。

他说：“除了改变不健康的饮食和生活习惯，我也小心防范，避免细菌和病毒感染。现在，每晚10点半就睡到隔天早上6点半，早晚快步走半小时，做15下仰卧起坐，以及一天两次10至12下的伏地挺身。”

他坦言，自己非常幸运等到心脏，活了下来。“虽然不知道器官捐赠者是谁，但我会写感谢卡交给协调员转交给捐赠者家属。”今年8月21日换心周年，他已准备再写感谢卡给对方家属。

换心后，他发现自己有很大的转变，以前不看的恐怖片，现在不再抗拒。性格上变得比较急。至于饮食上，他现在较常吃海鲜和鸡肉，不吃

医生观点

心肌病会导致心衰

新加坡国家心脏中心，心内科高级顾问医生兼心衰计划主任沈庆龙副教授解释，常见的心肌病是由于冠状动脉阻塞，使心脏供血不足而引发的疾病。心肌病（cardiomyopathy）则是指心脏肌肉无力，以致无法在每分钟泵出身体所需的约四至五公升的供血量而出现的心肌疾病，最后会导致心衰。

沈医生指出，造成心肌疾病的因素包括：不良的饮食如高盐，慢性病如糖尿病和高血压，一些化疗和放疗药物，甲状腺功能亢进，细菌感染，遗传和心房颤动。一些孕妇也可能因为荷尔蒙变化而在产前一个月或产后的五个月内，出现心肌疾病问题。不过，沈医生说因为荷尔蒙变化所造成的孕妇或产妇心肌问题，90%是可以康复的。

随着人口老龄化，沈医生说，年轻的心衰病例有上升趋势。年轻的心肌病患，主要是遗传因素或细菌感

染造成。此外，阻塞性睡眠呼吸暂停（Obstructive sleep apnoea）也会因为睡眠时呼吸暂停影响供氧，导致心衰，不要等闲视之。

新加坡国家心脏中心从1990年至今，仅完成91起心脏移植手术。心脏捐赠数量不多，且存在适用与否的问题，等一颗适合移植的心脏可能须等上八年。沈庆龙医生形容等待心脏移植就好比用赢得的彩票奖金来消除贫穷一样，心脏捐赠数量远不及等待换心的病例。因此，沈医生建议最好的护心方法就是维持良好的饮食、体重和生活方式，如维持正常的血压、血糖和血脂值。尤其不要低估香烟对心脏的伤害，如果抽烟，应马上戒烟，并且降低盐分的摄取。

红肉和油炸食物。

“白米饭我一天也只吃两三汤匙，我怕活动量不大，发胖不利心脏健康。”

他现在每天早晚吃一颗免疫抑制药抗器官排斥，两个月复诊一次，往后会改成三四个月复诊一次。