

概率超过四成 亚洲人比欧洲人更易患易恶化先天心脏病

多数先天性主动脉瓣二瓣化（简称BAV）患者在出生后至成年期间完全没有征兆，导致不少人只在出现气喘、运动耐力减弱等症后才确诊。研究员收集10个国家分析约3400名BAV病患的病历和个人资料后，部分结论与病患性别有关，如男病人人数是女病人人数的三倍。

叶伟强 报道 yapwq@sph.com.sg

由新加坡国立大学心脏中心领导的国际研究显示，相较于欧洲人，亚洲人较可能患上病情会恶化得更快的一种先天性心脏疾病，概率超过四成。多数先天性主动脉瓣二瓣化（bicuspid aortic valve，简称

BAV）患者在出生后至成年期间完全没有征兆，导致不少人只在出现气喘、运动耐力减弱等症后才确诊。运动耐力减弱的例子是一个若原本跑步30分钟才感到精疲力尽，耐力减弱后可能跑步不到20分钟就疲累。这组研究员是在收集来自新加坡、荷兰、加拿大、澳大利亚

和罗马尼亚等10个国家、约3400名BAV病患的病历和个人资料，并进行一系列分析后，得出数个与BAV患者相关的研究成果。部分结论与病患性别有关。数据显示，男病人人数是女病人人数的三倍。

此外，男病患确诊时，较可能已有中度或重度的主动脉瓣反流问题，也就是原本应从左心室输送到主动脉再输往全身其他器官的血流，反而从主动脉倒流回到左心室，心肌因此更用力才能输血。女病患确诊时则较可能已有中度或重度的主动脉瓣狭窄（aortic stenosis）问题。这类病患

因主动脉瓣变得过于狭隘，心肌须用力才能输血，因心脏负荷过重随时可能心脏衰竭。

在全球各国人口中，BAV患者所占比率介于0.5%至2%。

负责这些研究项目的国大心脏中心顾问医生江国辉受访时说，BAV病患一般在四五十岁时才出现症状，但也有病患在更年轻时确诊，例如他负责照料的一名男病患在29岁时就确诊。

这名不愿具名的李姓工程师受访时说，他在进行一次身体检查时意外发现有心跳不规则（heart murmur）问题，去年确诊。

他确诊后已停止每周五个工作日都到公司健身房运动的习

惯。“虽然医生没建议我这么做，但我感到不安就选择停止了。其实我日常工作时得走动不少，还是有一定的运动量，而且没有气喘或运动耐力减弱的问题。”

本地或数万人不知患病

他目前每六个月复诊一次，每年也得进行心脏扫描，但江国辉已指出他日后得动换瓣手术。“我知道后没有一天不想着得开胸、让心脏暂停跳动的换瓣手术。我和妻子有两个年幼的孩子，一直以来也认为自己很健康，从未想过心脏有问题，而且现在要冲事业，不知道以后的情况……”江国辉指出：“以数据来

说，新加坡可能有数万名BAV患者，但因无征兆而未能及早发现。我们希望家庭医生和病患等对BAV有更多的认识，在发现疑似症状时尽早求医确诊，并定期观察情况，这对病患有益。”

上述的病患资料来自2015年4月成立的国际BAV资料库，至今已有多份使用这些资料的研究报告，刊登在欧洲心脏病学刊物、美国医学协会心脏病期刊、美国心脏病学学会期刊，以及美国心脏协会旗下“Circulation: Cardiovascular Imaging”期刊这四份国际知名学刊。

这相信是全球目前最大型的国际BAV研究。

民防路演首设“虚拟挑战” 让公众仿佛置身火场

黄俊贤 报道 njunxian@sph.com.sg

民防部队将从今天起，一连三天在新加坡博览中心举办路演，教导公众防火和急救知识。路演也首设虚拟挑战，让公众通过虚拟实境体验置身火场的感受。

名为“生命拯救连接展览”（Lifesavers Connect）的路演，将从早上11时开放至傍晚7时，地点为新加坡博览中心二号展厅。

今年的路演设有六个活动区，公众可以通过这些活动区，学习基本急救技能，以及成为“社区先遣急救计划”中的一员。公众也能通过活动对民防部队的工作有更深层的了解。

今年路演的最大亮点，是民防首次推出的虚拟实境展览，让公众通过高科技体验当一名消防员的感受。戴上虚拟实境眼镜后，他们仿佛就在火场灭火，通过模拟驾驶器也可体验驾驶消防车和救护车。

民防人员还会现场教导一些必备的急救技能，儿童可以一边



今年的“生命拯救连接展览”首次设立虚拟实境展厅，让公众通过科技体验亲临火场灭火的感受。（邱启聪摄）

看示范一边学习。例如，展场将设有一个灭火器展示处，让公众学习如何正确使用灭火器扑灭汽车和厨房火患。

另外，2018年“全球消防员和护理人员挑战”（SCFPC）也将在星期六下午1时30分，于一号展厅举行。

比赛分国际、本地和公开赛三个组别。在国际赛中，来自全

球10个国家的15支队伍的急救精英，将在体力、团队合作及专业技能等各方面互相切磋分高下。

民防部队参谋策划处高级助理总监侯华受访时说，运用高科技是民防部队的关键战略之一。他受访时说：“虚拟实境技术能够在安全的环境当中提升培训的真实感，而展览能让公众对消防

员的工作有更真实的感受。”

指网媒The Independent未撤不实报道 职总富食客将采取法律行动

黎远漪 报道 yuanyi@sph.com.sg

因未在昨午3时之前撤下刊登在网站与面簿上的数则报道，职总富食客将对网络媒体The Independent采取法律行动。但后者坚持要等职总富食客能证明它的报道不实时，才愿意撤下相关报道。

The Independent在网站与面簿上刊登两则事关职总富食客的新闻继续发酵。

该网络媒体的一则报道指在樟宜机场食阁营业的一名59岁男摊主，于今年农历新年期间因长时间工作，在档口感到头晕，送院后不治；另一则指一名女摊主在摊位当大厨的父亲因工受伤，因为没有营业七天被罚3500元。

根据The Independent前天（21日）刊登在面簿上的一则帖子，职总富食客的代理律师David Lim & Partners已在20日（星期二）向The Independent所

属公司Protegesoft发出律师信，要求它在昨下午3时前撤下刊登在网站与面簿上的这两则报道。

律师信中也指明要求对方在网站与面簿上就此事件刊登道歉信，以及刊登职总富食客有关这两起事件的澄清信，刊登时长一个月。

根据律师信，若对方没有做到上述几点，职总富食客将向网站发出传票。

富食客指报道构成诽谤

职总富食客发言人受询时，针对The Independent日前刊登年长摊主疑不堪长时间工作而逝世的新闻说：“这篇文章内容不准确且具误导性。当中包含多个不实细节，这对我们来说显然是一种诽谤。”

“将这种虚假的信息在网络上传播会产生负面社会影响。我们已通过在网上发表声明澄清虚

假信息。作为一个负责任的社会企业，我们将对发出这种假新闻的出版者采取法律行动。”

网媒：须证明报道不实才撤下文章

The Independent出版者指出，刊登的两篇文章是“根据事实”报道，并提出只有待职总富食客能够证明报道内容不实后，才愿撤下相关文章。

出版人古玛兰（Kumaran Pillai）在上载职总富食客律师信的帖子中也发表声明指，他们的两篇报道是“根据事实”，而他们也持有“证据来证实报道”。

古玛兰说，他们觉得应继续刊登这些报道，直到职总富食客能证明“报道内容虚假且是毫无根据”时，才愿意撤下相关文章。

截至发稿时间，The Independent网站上未刊登任何更新的相关声明。

健康掌握您手中 Putting Health into Your Hands

新加坡健康奖 Bronze Award 13 新加坡健康奖 Silver Award 14

OWELL

第三期：正确姿势、脊柱压力最小

“姿势性脊柱侧弯” Postural Scoliosis

轻微脊柱侧弯

习惯性姿势不平衡：《姿势性脊柱侧弯》

《脊柱侧弯》是指脊柱离开正中轴向两侧偏曲。根据发生部位不同可分为胸椎侧弯、腰椎侧弯、胸腰联合部侧弯。脊柱侧弯可归类为：

- I. 结构性脊柱侧弯：包括先天性、神经肌肉性等，脊柱结构以出现异常改变。
- II. 非结构性脊柱侧弯：包括姿势性、腰腿疼痛、间盘突出症等，主要与长时间坐姿不正确和运动不足有关。是个暂时性的脊柱侧弯，脊柱骨骼大多正常无破坏。

《姿势性侧弯》引起的症状有腰痛、肩膀僵硬、腕关节酸痛、双腿酸麻、五十肩、椎间盘突出、便秘等。

常见的不良姿势可导致肌力不平衡

- 单肩背或提着重重的包包
- “稍息站”将重心放在一条腿上
- “公爵夫人斜坐”
- 跷二郎腿“痛”在椅子上

不良姿势如腰部以上弯向一边，骨盆也弯向一侧会导致脊柱肌力不平衡，并引发肌肉痉挛。当肌肉痉挛时，脊柱向一个方向拉动，久而久之导致脊柱侧弯。长期不纠正可发展成结构性脊柱侧弯。一旦原因消除，它可以恢复正常。

检测姿势平衡与体验正确姿势 免费 3步骤健康检查*

1. 体内含氧量及心率检测
2. 血管年龄
3. 微血管形状与血液循环

以人体工学为设计，采用轻巧舒适的材质研制，OWELL 脊椎伸展器（UPRight Posture Trainer）不仅让您轻松保持正确姿势，还为身体提供最佳平衡与支撑，让您不知不觉培养正确姿势。让疲劳受损的肌肉关节有机会修复，重新增强肌力和保持美丽的体态。

脊椎伸展益处：

- 缓解颈肩部肌肉酸痛紧绷和肩背不适
- 改善姿势和保持端正姿势
- 减少脊椎压力，预防肌肉不平衡、老化
- 保持健康脊椎的弧度
- 维持血管健康，血液和氧气循环顺畅

脊椎伸展器 UPRight Posture Trainer 型号：OW 2058

Sim Lim Square #01-55	Sim Lim Square #03-90	Toa Payoh HDB Hub #02-34/35	IMM Building #01-136
Hougang Mall #B1-32	Parkway Parade #B1-101	Pavilion, Kuala Lumpur, Malaysia Lot No. P05.01.00 Level 5	

关怀热线 6339 0613 或登入 owellbodycare.com 或到

新路线新景点 踏上马里士他文化遗产之旅 走访陈笃生医院百年前病房



一排又一排简洁的蓝色屋顶长形建筑物，曾是陈笃生医院百多年前的病房，病房的设计是为了帮助病人尽快康复。（陈洲庄摄）

陈劲禾 报道 jinhei@sph.com.sg

坐落于陈笃生路一排又一排简洁的蓝色屋顶长形建筑，在百多年前曾是陈笃生医院的病房。病房当时依据现代护理学先驱南丁格尔构想的设计建成，照明良好又通风，促进病人尽快康复。

多数新景点以医疗为主题

如今，它成为了马里士他文化遗产之旅更新路线的其中一个景点，让公众一窥新加坡于英殖民地乃至日据时期医疗体系的雏形，了解本地医疗史的发展。

马里士他文化遗产之旅路线12年前首次推出，国家文物局昨

天公布的新路线中，医疗主题就占了新增景点的一大部分。

除了南丁格尔病房之外，公众沿着指定路线步行也将经过前曼德礼路医院、当年的密陀顿医院，以及陈笃生医院旧护士宿舍。

文物局政策与社区助理局长陈子宇说：“我们希望新加坡人会想要探索旧路线以外的地方，重新认识马里士他的文化遗产。”

陈笃生医院旧护士宿舍仍保留简约典雅的新古典主义风格外貌，如今是南洋理工大学李光前医学院的校舍。

这座建筑物建于1925年，原

名为海峡殖民地曼德礼路宿舍，为在陈笃生医院接受临床培训的医学生提供住宿，包括马来西亚现任首相哈迪医生。

文化遗产之旅手册引述马哈迪回忆宿舍生活时写道：“有个叫Goucho的有趣人物驾车载我们新生到宿舍去，也把我们陈笃生（医院）载到四排埔的讲堂和莱佛士学院去，车程非常惊险。”

前曼德礼路医院以前则是陈笃生医院治疗妇幼肺结核病患及培训护士的地方。在成为一所集合多个部门的中央医院之前，陈笃生医院在二战前曾是本地指定的肺结核治疗中心。

当年的密陀顿医院早期是隔离传染病患的隔离营，后来于1985年并入陈笃生医院，成为现在的全国传染病中心。

国家文物局说，马里士他文化遗产之旅路线更新是经过研究、与社区人士的深入访谈，以及邀请公众分享图像与回忆而形成的，耗时长达一年。

除了扩大路线范围之外，当局也添加了30个景点。公众可根据历史、美食与电影，以及建筑设计三大主题，展开步行旅程。

公众可上网roots.sg免费下载文化遗产之旅手册与地图文档，或是到孙中山南洋纪念馆索取印刷的册子。