

上海远大心胸医院发起——

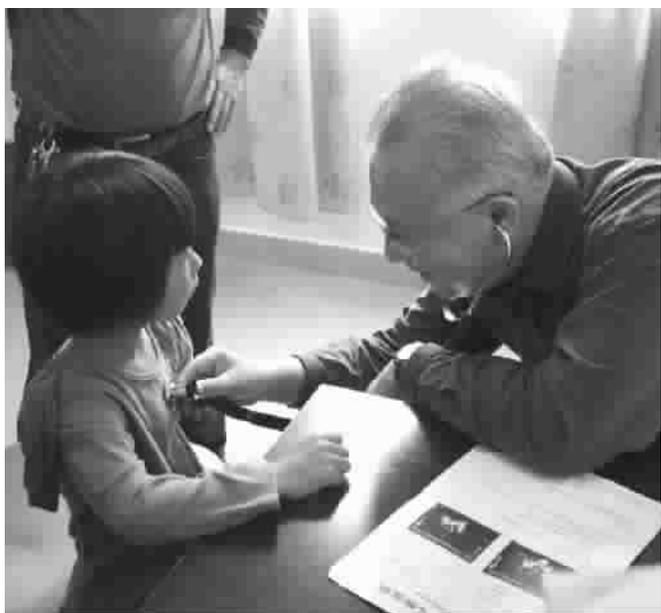
预防猝死 申城在行动

——凭2013年《新民晚报》订单,远大心胸医院赠免费心肺疾病筛查

2012世界末日,你相信了吗?

其实,各国专家都已经对此进行驳斥,所谓的“末日”根本就是子虚乌有。但上海远大心胸医院院长肖明第教授特别提醒,虽然世界末日不会来临,但如果不注意心脏健康,心梗猝死很快就会成为一部分心血管患者的“末日”!

眼下气温骤降,急性心梗进入高发期,为防止猝死杀手,上海远大心胸医院发起“预防猝死,申城在行动”大型活动,力求为广大市民的**心脏健康保驾护航!**



真相:猝死真的离我们很近

你能想象吗?全世界每年有数百万人因猝死而失去生命,而我国每年约有55万人发生心脏性猝死,而中青年已经占到全部猝死者的四成以上,幸存者不到

1%。猝死已经成为这个时代最富震撼性的死法之一,没有任何预兆,这些人就默默地离开了我们。

一串串数字,一件件猝死事件,触目惊心,护心行动,事不宜

迟!上海马拉松,东方明珠登高大赛……这些活动的举办,提倡市民健康运动的同时,在这个冬季心脏病高发期,也让我们送去一声问候:护心,从我做起!

研究:猝死为何盯紧中青年

中青年频发猝死,主要与生活方式及工作压力过大有关。肖教授表示,不少年轻的心脏猝死者都有熬夜、酗酒、抽烟、高盐高脂饮食、缺乏锻炼等生活习惯,长期保持这些不健康的习惯,高血压、高血脂、糖尿病等“老年病”就容易提前“报到”,而这些疾病及不良的生活方式恰恰是破坏心血管健康、引起冠状动脉粥样硬化的“慢性杀手”。

更令人吃惊的是,年轻人一旦出现心肌梗死,病情更为严重。肖教授解释说,老冠心病病号,通常都在服用药物,而且因为“久病”,患者本身也较为注意预防意外事件。年轻人就不同了,可能发生心肌梗死之前无任何征兆,年轻患者可能毫无察觉,当遇到压力、劳累、情绪波动等诱发因素时,冠状动脉粥样硬化引起的斑块就有可能突

然破裂,导致心肌缺血,一旦发生心肌梗死,心肌坏死的面积可能会更大,如果不能及时开通梗死相关血管,极易引起心律失常而猝死。

肖教授表示,中青年人即使没有患上冠状动脉硬化,精神长期高度紧张或过度焦虑,不能及时释放压力,无法有效控制情绪变化,也有可能引起或加重冠状动脉痉挛,导致心脏猝死的发生。

寻找:最易猝死的高危人群

■ 40-50岁人群

40-50岁人群之所以被视为猝死高危人群,是因为这个年龄段,诱发猝死的高血压、冠心病、糖尿病等疾病发病率增加,而且不被重视。肖教授说,如果本身有冠心病、心脏扩大、心功能不全病史,或者曾有过心脏停跳又复苏的经历,冬季尤其应该提高警惕,留意头晕、胸痛、乏力、心慌气短等一过性猝死征兆,及时就医。

■ 精英人士

“在很多中青年猝死案例中,很多人没有任何症状,甚至没有高血压、高血脂等危险因素,但他们往往长期处于紧张工作和巨大心理压力下,身心俱疲,属于我们常说的亚健康群体。”类似企业家和白领这样的精英人士,之所以成为猝死高发人群,在肖教授看来,除了跟长期工作压力过大、膳食结构不合理、经常抽烟喝酒熬夜等有关系,

也跟这类人群自以为年富力强、忽视体检,致使一些隐性心血管疾病不能及时发现有很大的关系。

■ 重体力劳动者

不仅高强度脑力劳动者易猝死,其实重体力劳动者也是猝死高危人群。肖教授指出,冬天气温刺激易使血管收缩导致血压增高,从而引起冠状动脉痉挛,造成心肌缺血,最终导致心梗发生而引发猝死。

揭秘:防心梗猝死抓住黄金治疗期

医学上将急性心肌梗死发病后6小时以内作为抢救的“黄金时间”,超过这个时间段,治疗效果就会大打折扣,甚至产生严重后果危及生命。

肖教授表示,冠心病只要早发现、早治疗,就能很大程度避免心肌梗死、猝死等恶性事件发生。目前冠心病分药物、支架植入和搭桥手术三种方式,药物是基础治疗,主要是控制和缓解病情,而当动脉粥样硬化斑块进展到一定程

度,冠状动脉发生狭窄,出现急性心梗症状时,支架植入术是救命手术,发生急性心梗后,趁早、完全、持续开通阻塞的血管能够拯救濒临死亡的心肌,缩小梗死面积,保护心功能。当支架植入无法解除病症时,就需进行搭桥手术了。

所谓冠状动脉搭桥术,简单地说,就是用一根新的血管替代心脏已经梗阻、坏死的冠状动脉血管,为心肌供血充当“生命之桥”的作用。目前搭桥手术分停跳

和不停跳两种,停跳搭桥手术在安静、无血视野下进行;不停跳搭桥术利用特殊装置把需要吻合的地方固定起来,使吻合口处在相对静止状态进行吻合,手术创伤小、风险低、并发症少;但选择何种手术方式需根据患者情况而定。作为国家临床重点专科、上海市医保定点医院,上海远大心胸医院两种搭桥术式开展都较为成熟,已经成功为众多全国各地乃至海外患者搭建生命之桥!

护心:“预防猝死,申城在行动”活动起航

猝死,让人措手不及的痛!对于那些猝死高危人群而言,怎样才能做到防患于未然?肖教授表示,保持健康的饮食习惯;定期进

行适量的运动;规律作息时间;控制血压、血糖、血脂,是保持心脏健康,远离猝死的基础。

针对冬季急性心梗高发,上海

远大心胸医院发起“预防猝死,申城在行动”大型活动,旨在通过这一举措告诉市民,12月21日并非世界的终结,而是另一个“心”的开始!

“订报送健康·冬日护心活动”抢先看:

(即日起,活动期间订阅新民晚报即可参加上海远大心胸医院“冬日护心活动”,活动每日接待30名,请电话预约:021-64837348,先后顺序以电话预约排序)

时间:2012年12月21日-2013年1月3日

内容	意义	金额
心肺疾病筛查——我检查,我健康(每日8:00-10:00)	糖尿病筛查	6元
	血脂异常检查	1号45元
	贫血、感染等检查	48元
	判断心肌是否损伤	1号55元
	心脏功能基本检查项目	20元
	对心脏病理变化做出诊断	130元(建议40岁以上检查)
	测定机体对运动的耐受能力	50元

以上共计:354元(凭2013年《新民晚报》订单,活动期间全额免费,并提供免费茶点)

■ 公益“心”门诊——心的健康,用心呵护(每日8:00-10:00)看专家门诊,绿色通道无需挂号。

■ 心肺复苏急救培训——黄金四分钟,你我共把握(每日10:15-11:00)

医护人员一对一培训,讲解急救知识,现场急救模拟,让人人都能掌握生命抢救“黄金四分钟”!

■ 冠心病、心律失常防治专题讲座——健康干预,关爱你我他(每周六9:00-11:00)

心血管权威专家为您揭开心血管疾病防治神秘“面纱”!

注:只需提前电话预约(021-64837348),以上项目均可免费参加;活动结束后只要留下您的联系住址,还可享受体检报告、健康手册快递上门服务。