新民健康大讲堂

打造健康之城
惠及市民百姓

- 主题:抗击心血管疾病
- 时间:3月26日(14:00—16:15)
- 地点:陆家嘴街道东方医院

严世芸 教授 上海中医药大学原校长、中医名家

西药加中医辨证论治高血压

40岁以上人群的死亡原因中,心脏病和脑血管疾病分别列为第一位和第三位,而总死亡的第一危险因素是高血压。

高血压的治疗目的之一是降低24小时的平均血压水平和血压负荷,尤其夜间血压负荷,恢复昼夜血压节律,预防和逆转心、脑、肾损害。

近二十年来,对高血压的治疗已从单纯降压治疗向多药物、多靶点、多途径综合治疗与预防并重发展,高血压病常用方法是西药加中医辨证论治。根据高血压患者的体质及症状表现、年龄、性别、地域乃至季节的不同,中医的辩证证型和治疗方药也不同;即使是同一患者身上,在不同阶段症状发生变化,治疗方药也随之变化。

刘中民 教授 同济大学附属东方医院院长、心脏外科专家

急救方法可挽救自己和他人的生命

当今世界,特别严重威胁人类生命的疾病,无论过去、现在还是将来,只有一种——心源性猝死。

由于院前急救现场没有医生、没有设备、没有药品,因此,普通市民学习和掌握基本的急救方法,对于挽救自己和他人的生命,有着至关重要的意义。

近来还有一套“咳嗽自我心肺复苏术”在微博上关注度很高,说的是如果独处时突发心脏病,可以用力咳嗽,从而对心脏起到挤压作用,咳嗽时要先深吸气,再不停地用力咳嗽,每次间隔1–2秒,从而使患者保持头脑清醒,为家人或救护车赶到争取一线生机。

陶璐娜 2000年悉尼奥运会射击冠军、上海市自剑中心副主任

年轻人多花时间陪老人一起锻炼

心血管病患者理想的运动包括有氧运动、力量性练习、娱乐性运动、放松性练习、职业性运动、医疗体操以及中国传统的锻炼方法(如气功等)。对于已患心血管疾病的人或是中老年人,以每周锻炼2—3次为宜,但不宜做长时间的低头、憋气、下蹲、弯腰等动作,切忌屏气使劲,以免使心脏血输出量骤增,血压上升,发生脑血管意外。

建议年轻人,多花时间陪老人一起锻炼,帮助掌握运动量,以防老人在运动过程中发生意外。

主办单位 上海市卫生局 上海市体育局 新民晚报
承办单位 浦东新区卫生局 陆家嘴街道办事处 东方医院 上海市健康教育所 上海东方宣教中心
协办单位 浦发银行上海分行
支持单位 上海医药卫生行风建设促进会 尚体运动健康商城
网媒支持 新民网

相关视频、专题见新民网
www.xinmin.cn

■ 上海体育学院大学生健美操表演

■ 现场观众向嘉宾提问

■ 新民健康大讲堂受到观众欢迎

本报记者 **孙中钦** 摄