

抗击心血管疾病 预防冠心病发生

冠心病怎么发生

冠心病即冠状动脉粥样硬化性心脏病,是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型,会引起冠状动脉供血不足、心肌缺血、缺氧或发生梗死的一种心脏病。严重危害人类健康,其发病率、死亡率都位于前三位,多发生在40岁以后,男性多于女性。

据统计,我国心血管病人总数已超过2.3亿,其中冠心病患者近8000万,每年新发冠心病数百万。研究表明,90%的高血压和40%的糖尿病患者,如不及时治疗将发展成冠心病。

近年来冠心病的发病率逐年上升,并且年龄逐渐年轻化,有的发病年龄甚至不到30岁。因此,掌握冠心病的预防及治疗方面的基本常识显得尤为重要。

哪些人群易患冠心病

冠心病多见于40岁以上中老年人,49岁后进展较快,心肌梗死与冠心病的猝死发病率与年龄成正比,有三类人最容易患冠心病。

第一类:吸烟者。吸烟者患病的可能性比不吸烟者至少大2倍,且与每日吸烟支数成正比。在35岁到45岁的年龄层中,吸烟者死于冠状动脉病的人数,是不吸烟者死于冠状动脉病人数的5倍以上。

第二类:高血压或糖尿病患者。由于与冠心病发病的关系很密

随着物质生活水平提高,心血管疾病已位居我国居民死亡原因的前列,其发病率和死亡率逐年升高,心源性猝死的头号元凶更是冠心病。在3月26日的新民健康大讲堂上,同济大学附属东方医院院长刘中民教授详解了冠心病的防治知识。



■ 刘中民教授在讲解

孙中钦 摄

切,糖尿病被称为冠心病的“等同疾病”或“等危症”。男性糖尿病患者罹患冠状动脉病的几率,是其他男性的2倍,女性糖尿病患者则是其他妇女的5倍。

第三类:高血脂患者。总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇增高与冠心病有关,而高密度脂蛋白的降低也易患病。此外,喜欢暴饮暴食、患有糖尿病、经常坐着不动及精神压力较大的人都属于冠心病的高发人群。

冠心病有何表现

冠心病主要表现为下述七种临床类型:稳定型心绞痛、不稳定心绞痛、急性或陈旧性心肌梗死、原发性心脏骤停、缺血性心肌病、心律失常及无症状性心肌缺血。

值得警惕的是不典型心绞痛,

病人多见于老年人和糖尿病病人,因为这部分病人对疼痛的感受性降低。不典型心绞痛发作时,容易被误认为是原有慢性疾病产生的症状而贻误心绞痛的诊断。不典型心绞痛发作时疼痛部位可在胸部以外,以上腹不适或疼痛多见,其次是左上肢、颈、咽、颌骨和牙齿,个别病人表现为头痛及后背疼痛。疼痛时放散的部位可为颈、咽、下颌骨、牙齿、面颊、头部,个别放散至腹部、双腿、左肩胛骨、右肩、臂甚至右手内侧。一般每次发作时疼痛部位和放散部位相对固定。

不典型心绞痛的疼痛性质可为烧灼样或钝痛,有些病人可有胸闷和室内空气不足的窒息感。有些病人对疼痛性质述说不清或难以准确形容时常笼统述为胸部不适,并常用手掌或用捏紧的拳头来指

明其不适的部位。有些病人表现为慢性疲乏或发作性疲乏和软弱,而无明显疼痛症状。

冠心病疗法可相互补充

刘中民院长介绍说,目前用于治疗冠心病的方法主要有三种:药物、介入治疗及外科冠脉搭桥术。

其中,中药治疗日益在治疗过程中显示出独特作用,根据不同的病人具体辨证论治,选择中成药或中药汤剂治疗,可以加强西药的疗效,减轻西药的某些副作用,改善病人的生活质量。

介入治疗和外科冠脉搭桥术是通过非开胸或开胸方法使冠状循环经的管道恢复正常或基本正常,目前将介入治疗和外科搭桥治疗统称为“心肌血运重建术”。在冠心病的三种治疗方法中,每一种

都占有一定地位、具有一定价值,且经常需要相互补充,联合应用。

冠心病如何预防

■ **控制高血压** 高血压病人应饮食清淡,防止食盐过多,多吃蔬菜、豆类等含钾高的食物及含钙高的食物。在选择降压药物时,要注意控制其他危险因素如高血脂、高血糖、纤维蛋白原升高及心电图不正常,这样就可收到对高血压防治的最佳效果,不仅使血压降到正常,还可使冠心病的发病率下降。

■ **降低血脂** 膳食要保持传统的低脂肪、多青菜、多素食为主的优点,改变低蛋白、低钙、高盐的缺点,超标者应在医生指导下采取药物和非药物两种降脂措施。

■ **严防情绪激动、精神过度紧张** 避免过度劳累,避免熬夜及超负荷的脑力、体力消耗。切忌暴饮暴食、酗酒、吸烟及过度性生活。

■ **戒烟限酒,合理膳食** 冠心病患者应食用低胆固醇、低动物性脂肪及富含维生素C的食物,如鱼、肉、鸡、豆制品及新鲜蔬菜等。

■ **适量运动** 运动可促进血液循环、降低胆固醇,并能增强肌肉、骨骼,防止关节僵硬发生。运动能增加食欲,促进肠胃蠕动,预防便秘,更可以燃烧脂肪从而减肥。刘院长认为:“运动的量不在于大,强度不能大,时间也不要特别长,不要每次锻炼几个小时,选取合适的方式。” 本报记者 金恒 施捷

解析8大肿瘤治疗难题

如今,肿瘤已非绝症,更不等于死亡。但初诊及治疗期肿瘤患者常常面临以下难题:

1. 肿瘤无法手术、切不干净,该怎么办?
2. 晚期能康复吗,如何实现带瘤生存?
3. 化疗必须做吗,什么方案规范?
4. 如何防治肿瘤复发转移?
5. 怎样缓解疼痛、失眠、虚弱、腹水?
6. 如何激发自身免疫实现自主抗癌?
7. 哪些患者能生物治疗?应何时进行?
8. 康复过程中,为何说快乐胜良药?

肿瘤发生主要内因

研究发现,癌症是全身性疾病在局部的表现,是一种免疫缺陷性疾病,免疫机制的紊乱和相关抗肿瘤细胞因子的活性降低、功能缺失,是肿瘤发生、发展、恶化的主要内因,运用生物治疗方法激活人体自身抗肿瘤免疫机制、增强相关细胞因子活性调控治疗肿瘤,正成为战胜肿瘤的新希望。

肿瘤消退新途径

大量研究发现,约有10%的肿瘤患者体内肿瘤会自然消退,且一经消退便很少复发。目前,应用比较成熟的细胞因子生物治疗,可有效启动人体自主抗肿瘤程序,增强人体抗原递呈细胞(APC)活性,让人体快速识别、杀灭肿瘤细胞,特异性直接杀伤肿瘤细胞而无碍于正常细胞,促使肿瘤缩小、消退,成为战胜肿瘤的新希望、新方向。

战胜肿瘤新武器

细胞因子生物治疗包括干扰素、粒细胞

-巨噬细胞集落刺激因子GM-CSF、肿瘤坏死因子TNF等,在细胞因子中功能表现最为突出的是粒细胞-巨噬细胞集落刺激因子GM-CSF,其可增强抗原递呈细胞活性,有效识别、杀灭肿瘤细胞,并促进化疗后造血功能恢复,减轻骨髓抑制,增强药物耐受能力。(据山西科学技术出版社《肿瘤悄然消退》ISBN 978-7-5377-3674-9)

■ 相关链接

2011 诺贝尔医学奖 肿瘤治疗成果

2011年10月,加拿大细胞生物学家斯坦曼因肿瘤细胞因子生物学研究,成为年度诺贝尔医学奖获奖者之一。

斯坦曼发现,人体存在活性细胞因子粒细胞-巨噬细胞集落刺激因子GM-CSF,可全面调动机体免疫功能对肿瘤发起攻击,特异性杀伤肿瘤细胞,具有很强的抗癌活性,运用GM-CSF细胞因子研制的生物制剂,被认为是肿瘤综合治疗中极其有效的手段。(据http://whhb.news365.com.cn/kjwz/201110/t20111011_3153178.htm)

口服细胞因子技术的研制成功,实现了肿瘤生物治疗“细水长流”。GM-CSF最初揭示功能是刺激骨髓造血,科学家进一步发现其可激发抗肿瘤免疫反应,控制和清除肿瘤,提高化疗疗效,降低毒副反应,清除残余癌细胞防止复发转移,改善晚期患者生存质量,延长生存期。

专家指出,细胞因子治疗是一种“内因治疗”,可达到防于前、根治于后的效果。(据山西科学技术出版社《肿瘤悄然消退》ISBN 978-7-5377-3674-9)

专家联合云爱生物开展的全程康复指导及“多学科联合咨询”服务。限额20名,敬请预约。地址:漕宝路500号中科院上海生命科学院内9号楼一楼、南昌路59号科学会堂思南楼702室;电话:64820386、63855799。

糖尿病患者如何应对三大挑战

第二军医大学长海医院内分泌科 邹大进 教授

目前,糖尿病患者的数量众多,其病因却不明朗。对于2型糖尿病患者来说,摆在他们面前的是三座大山:血糖、心血管疾病和体重。

■ 第一招:保持血糖平稳

糖尿病患者常出现血糖忽高忽低,很难达到全天平稳。为避免血糖波动,糖尿病患者要注意少量多餐和定时定量进餐。在饮食安排上,建议糖尿病患者早饭多吃,午饭的量比早饭少吃1/3,晚饭的量只吃午饭的一半左右。在正餐之间,可以安排2-3顿加餐:上午9点半左右、睡前1-2小时都可以加一餐。如果下午需要运动,运动前也可加一餐。加餐可以吃少量的水果,如半个苹果、半根香蕉、半只猕猴桃等。

另外,选择糖尿病专用营养配方粉雅培益力佳“进行加餐也是很好的选择。雅培益力佳”的吸收和服用较为容易,血糖生成指数低,总热量相对较少,并含有特殊碳水化合物缓释系统,可以平稳血糖,但营养全面均衡,可全面补充糖尿病人的营养,所以糖尿病人每日选择一到二次的雅培益力佳“作为加餐是很好的选择。

■ 第二招:保护好心血管系统

糖尿病患者容易发生心血管并发症,因此要小心保护自己的心血管。首先,要将胆固醇水平控制在2.0左右;其次,血压指标不能超过130/80;再次,糖化血红蛋白要控制在7%以下;最后还要控制血小板的凝聚力,预防心梗。

在糖尿病营养治疗中,控制饮食很重要。糖尿病人要少摄入饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪酸等。饱和脂肪主要来自动物性食品和动物油脂(如猪油、牛油等)。

适当补充单不饱和脂肪酸,可以帮助控制血脂,进而降低发生心血管并发症的风险。单不饱和脂肪酸在人体内不能合成,需要额外补充。适当采用含有丰富单不饱和脂肪酸雅培益力佳“作为加餐或早餐,可以补充单不饱和脂肪酸的摄入,更好地保护好糖尿病患者的血管系统健康。

■ 第三招:注意体重管理

要预防心血管疾病,控制血糖,肥胖是个大问题。体重超重或肥胖,不利于血糖控制。所谓腰带越长,寿命越短:腰围瘦1厘米,心血管疾病可以下降8%。

目前有三种方法可以对糖尿病患者进行体重状况评价:

“体重指数”(BMI)。其计算公式为: BMI=体重(公斤)/身高(米)的平方。

BMI 1≥24为超重, BMI ≥28.0为肥胖。

除了体重总量以外,还应考虑身体里的脂肪总量和脂肪分布。成年男性腰围大于90厘米,成年女性腰围大于85厘米,则表明脂肪在腹部堆积,需要减少腹部脂肪。

腰围身高比:0.5以下为体重正常。

糖尿病人如何减肥?通过简单的改变生活方式很难达到减肥效果:一来控制饮食容易有饥饿感,不易坚持,二来少吃会造成营养不良而乏力,三来容易反弹。超重或肥胖的糖尿病患者需要饮食、药物和运动三者合力才能使体重下降。一方面,要减少能量摄入,少吃荤菜,多吃素菜,同时为了减少饥饿感,可以使用雅培益力佳“作为代餐的方法。另一方面,要有适当的有氧锻炼。建议糖尿病患者每天快速步行1万步或者5公里左右,以达到减重的目的。

雅培益力佳 SR 采用符合美国糖尿病学会(ADA)推荐的三大营养素的比例,并含有特殊的碳水化合物缓释系统,帮助患者平稳血糖并让患者产生饱腹感,帮助患者管住嘴。同时雅培益力佳“含有全面均衡的各种微量营养素,能量不高,可以帮助超重或肥胖的糖尿病患者进行科学减肥,不易反弹。

■ 活动信息

肺癌、胃癌、肠癌及肝癌专家解析治疗疑难

2日-7日(周二至周日),肿瘤专家梅家驹、严炎珠、邓秀萍副主任医师等为肺癌、胃癌、肠癌、肝癌患者讲解肿瘤生物治疗新进展并现场解答治疗疑难,刚确诊患者还有机会获得上海新华医院、肿瘤医院、中山医院等三甲医院肿瘤

雅培医学营养关爱热线
400-920-2660