

新民传媒发起——

预防猝死 应对雾霾 我们在行动

2013年上海慢性心血管疾病防治工程
远离心肺疾病 新民送健康

空气的严重污染，对人体的健康危害极大，近期各医院的感冒、支气管感染、肺病等呼吸道疾病的门诊患者明显增加，雾霾天对人体心脑血管的影响尤为严重，会阻碍正常的血液循环，导致心血管疾病的发生，如高血压、冠心病、或将诱发心绞痛等，眼下又逢冬季气温骤降，急性心梗进入高发期，冬季突发心脏病猝死的几率明显超过其他季节，为防止猝死杀手，健康应对雾霾天气对人体造成的伤害，新民传媒发起2013年上海慢性心血管疾病防治工程第三季“预防猝死 应对雾霾 我们在行动”大型冬季惠民活动，本次新民传媒将投入减免基金97万元，惠及沪上2170人，活动时间从即日起至1月16日。读者需凭本报通过预约电话申请“心肺疾病筛查”名额，名额有限报满即止。由于参与报名市民较多，遇到占线情况请您耐心等待。
预约热线：021-54961016

真相

研究

预防猝死

猝死真的离我们很近

猝死为何盯紧中青年？

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！

中青年频发猝死，主要与生活方式及工作压力过大有关。专家表示，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。专家解释说，冠心病病号，通常都在服用药

应对雾霾

雾霾天气对身体的危害

慢病工程，打响冬季护心护肺保卫战！

过敏，而棉质口罩一般人都不过敏，并且容易清洗。

■ 少晨练

对于一些喜欢晨练的老年人，建议在雾霾较重的时候可以改为室内锻炼。因为早晨一般是雾最浓的时候，此时锻炼将吸入大量有害物质，造成咽喉、气管和眼结膜病症；避免在雾中长时间跑动，由于雾中水汽多，氧气含量相对较小，而人长时间跑动时供氧需求激增，容易出现头晕、恶心、乏力等症状。

■ 大型冬季惠民活动起航

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？专家表示，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，定期进行心脏检查。而因雾霾天气出现以上症状，建议及早采取措施或就医，对于疾病应做到早发现早治疗。

■ 雾霾天气还会诱发心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭，使慢性支气管炎出现肺源性心脏病等。

■ 雾霾天气还会使人产生情绪压抑，或造成精神萎靡不振。

■ 雾霾天气该如何做好防护措施呢？

■ 戴口罩

雾霾天气时，外出最好戴上口罩，这样能有效防止粉尘颗粒进入体内。而在选择口罩的时候也要注意，口罩最好用棉质的，因为一些人对无纺布

参加“心肺疾病”筛查项目				
项目	意义	原价	现价	备注
血糖	糖尿病筛查	6		每日限额 35 人
血常规	血脂异常检查	50		
血脂 1 号	贫血、感染检查	45		
心肌酶 1 号	判断心肌是否损伤	55		
心电图	心脏功能基本检查项目	20		
心脏彩超	对心脏病理变化做出判断	180		
胸片	检查胸廓及胸腔内部状况	90		
挂号费	全国知名专家亲诊	108		
工本费	纸张	1		
共计	以上疾病筛查须捆绑参加	555 元	108 元	
555 元 (原价)-447 元 (基金减免)=108 元 (现价)				

参加本次“心肺疾病”亲诊知名专家

全国知名专家亲诊为您解读筛查报告，周一至周日 8:00-11:30 13:30-17:00,根据专家每日坐诊时间安排表,为您解读筛查报告。

心脏外科	
肖明第	我国冠脉外科的奠基人之一 主任医师、教授、博士生导师
陈小中	主任医师、澳洲籍医学博士
程云阁	主任医师，中国胸腔镜心脏手术第一人
李小波	主任医师
肖亦敏	副主任医师
陈张根	主任医师、教授、硕士生导师
徐光亚	主任医师
王吉祥	副主任医师
贾宝成	医学博士

心血管内科	
孟庆智	主任医师、医学硕士
张雅君	主任医师、教授
宋 贺	主任医师
方 正	主任医师
孙慧英	主任医师
钱剑安	主任医师、教授
顾菊康	主任医师 教授
邱建平	主任医师、硕士生导师

胸外科	
王 强	主任医师、医学博士、硕士生导师
王良旭	主任医师、教授、硕士生导师
彭寿行	主任医师、教授

报名时间	筛查地址
即日起至1月15日（周一至周六 8:00-11:30 13:30-17:00）	徐汇区龙漕路218号(轨交3号线龙漕路站4号出口旁)
详细说明	预约热线
每日名专家坐诊为您详细解读筛查报告（周一至周日 8:00-11:30 13:30-17:00） 筛查结束后第二日即可领取报告（周一至周日 8:00-11:30 13:30-17:00）	021-54961016
温馨提示	
由于参与报名市民较多，遇到占线情况请您耐心等待	