

为响应国家卫计委《中国慢性病防治工作规划(2012-2015年)》，
中国老龄事业发展基金会重磅基金补助 隆重发起——

心血管病防炎夏，全城公益大筛查

——中国老龄事业发展基金会敬老爱老工程

在湿闷的“桑拿天”，空气中湿度增高，气压偏低，含氧量降低，会产生明显的缺血、缺氧，平时患有高血压、冠心病或动脉粥样硬化的人，即使服用的药物种类、剂量没改变，甚至活动量和平时没有区

别，也常常会感到胸闷、气短、头晕，甚至突发急性心肌梗死。

炎炎夏天，三伏酷暑，对心血管疾病患者有哪些危害？如何合理地使用空调，以避免温差过大对心血管病患者的危害？中国

老龄事业发展基金会为患有心血管疾病的中老年人提供哪些基金救助？

日前，记者集中采访了心内科知名专家张大东，以及中国老龄事业发展基金会金铁峰部长。

● **张大东** 毕业于上海第二医科大学临床医学系，毕业后在上海三甲医院心内科长期从事心内科临床工作，并于1990年10月-1992年10月和1995年6月-1996年2月两次到法国贝藏松大学医学院进修冠心病和风心病的介入诊疗技术。回国后率先在上海市开展这方面的工作，同时承担全国冠心病和风心病介入人才的培养工作。于2005年3月获“中国介入心脏病学杰出贡献奖”，2009年4月获“中国介入心脏病学推广普及奖”。

● **金铁峰** 中国老龄事业发展基金会苏沪地区负责人，长期从事老年公益事业。

问：您好，张大东院长，请问心血管疾病夏季防治需要注意哪些问题？

张大东：首先，要注意防暑降温，避免阳光暴晒，不要在烈日下行走，不要在盛夏外出旅游。锻炼时间宜选择在黄昏后凉爽的时候，活动量要适当，可多做一些中轻强度的有氧运动，如散步、打太极拳、慢跑等。

其次，要注意休息，不要过于劳累，午餐后半小时内午睡，只要有30分钟的午睡，就可使心肌梗死的发病和死亡危险减少30%。

再次，饮食要清淡，多吃些新鲜蔬菜和瓜果，要多喝凉开水，及时补充水分，尤其是晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯凉开水，如有方便，可多喝如绿豆汤、莲子

汤、百合汤、菊花茶等饮料，既可补充水分，又能清热解暑，尽量少吃油腻或高脂肪食物。

问：请问我国心血管疾病的发展态势是怎样的呢？

张大东：近年来我国以心血管疾病为代表的慢性病发病人数快速上升，现有确诊患者超过2.7亿人，而其导致的死亡已经占到我国总死亡人数的85%，所带来的疾病负担已占总疾病负担的70%。心脑血管疾病是一种严重威胁人类，特别是50岁以上中老年人健康的常见病，即使应用目前先进、完善的治疗手段，仍可有50%以上的心血管意外幸存者生活不能完全自理！全世界每年死于心脑血管疾病的人数高达1500万人，居各种死因首位。心脑血管疾病已成为人类死亡病因的头号杀手，也是人们健康的“无声凶煞”！心脑血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、并发症多”即“四高一多”的特点。

问：请问夏季老年人使用空调要注意哪些问题？

张大东：室内可用电风扇促进空气流动，空调多用去湿功能，降低湿度缓解闷热感觉，室温不宜调得太低，一般以25℃左右为宜，室内外温差不应超过7℃，否则出汗后进入室内会加重体温调节中枢的负担，严重时可引起体温调节中枢的紊

乱。高血压病人不宜长期在空调房中，否则易出现头昏不适等症。老年人要洗温水澡，不宜用过冷或过热的水洗澡。

问：请问老年人如何通过心血管疾病筛查来规避风险？

张大东：不少患者看见“稳定”、“持续性”等字眼就误以为这些病可以慢慢治疗。然而常见的心脏慢病一旦确诊就说明我们的脏器功能已经遭到了一定程度的破坏，慢性病如果不加控制反而有可能引起危害更大的并发症，例如稳定型心绞痛患者破裂后的粥样硬化斑块会随时转化为不稳定型心绞痛，继而发生不可挽回的猝死悲剧。

因此，心脏病患者在炎夏应对心脏做全面疾病筛查，及早防治。因为慢病不慢，尤其心脏是关系生命安危的第一重要器官，被动养病反而可能导致险情。

在市民通过饮食调节、改变生活方式来治疗心血管疾病的同时，也请不要忘记定期对心脏进行疾病筛查是发现心血管疾病十分重要的手段。根据心脏疾病筛查的结果，针对性地纠正有关心血管疾病的危险因素，是心血管疾病一、二级预防的切实有效的措施，它对降低心血管疾病在人群中的发病率具有极其重要的作用。

问：您好金部长，请问中国老龄事业发展基金会是一家怎样的机构？

金铁峰：中国老龄事业发展基金会是

民政部和中国老龄办领导下的为全国老年人服务的民间慈善组织，成立于1986年5月，它的前身是中国老年基金会。目的是弘扬中华民族敬老、爱老、助老的传统美德，争取海内外关心中国老龄事业的团体、人士的支持和帮助，协助政府积极推进中国老年社会福利、医疗卫生、文化体育、老年教育等各项事业的发展。

问：请问老年人参与敬老爱老工程进行心血管筛查可以获得哪些基金补助？

金铁峰：本次活动有两限：首先是限制年龄，必须为45周岁以上的上海市民；其次限名额，在上海市征集200名提供健康筛查，额满为止。

凡是打电话报名的中老年人，即可获得项目基金提供的200元的检查费用补助比例，个人只需要承担很少一部分，即可享受市面上原价高昂的健康筛查套餐，详情可以电话咨询公益健康检查组委会。我们这次提供的筛查套餐内容非常丰富，非常实用。老人检查前记得空腹，带上医保卡就行。

报名者需通过电话预约获取参与名额，方可参加本次活动。

报名时间：即日起至8月31日（周一至周五8:00—17:00）

地址：徐汇区龙漕路218号（轨交三号线龙漕路站4号出口旁）

报名热线：021-64759591

54591026

检查项目		临床意义	原价	现价
心脏彩超	心脏彩色多普勒超声	心脏彩超是能动态显示心腔内结构、心脏的搏动和血液流动的仪器，对人体没有损伤。心脏探头就像摄像机的镜头，随着探头的转动，心脏的各个结构清晰地显示在屏幕上。比如先天性心脏病，其总数不下于100种的畸形都能用心脏彩超显示出来。我们能在屏幕上看到残留的孔洞以及通过该孔的血流；能看到瓣膜的增厚、开口减小及通过该瓣口的高速血流；能看到心脏结构左、右及前、后位置上的变化，以及由此造成的血流路径的改变；能看到异常位置的心脏伴发的各种畸形。	180元	
	左心功能测定			
心电图检查	十二导联心电图	鉴定心脏病理生理变化	20元	
血脂化验	血清总胆固醇测定	检测血脂高低，过高易引起脂肪肝、动脉硬化、脑中风、胆结石等疾病	5元	
	血清甘油三酯测定	检测血脂，来自脂类及碳水化合物，当数值偏高，则易患动脉硬化、心肌梗塞、肥胖症、脂肪肝等疾病	10元	
	内科	检查心、肺、腹部、神经、身高、体重、血压、体重指数	10元	
	外科	检查甲状腺、淋巴结、脊柱、四肢、关节、疝气、乳腺	10元	
	挂号费	全国知名专家亲诊	10元	
温馨提示	通过有效预约申请后可获得慢性心血管疾病基金减免200元		245元	45元
新民图表			窦云阳 制表	