新民传媒发起——

2015年上海慢性心血管疾病防治工程

老龄化来袭，心血管病高发需警惕

四高一多！心血管病高发威胁中老年人健康

上海是全国最早进入人口老龄化、且程度最高的城市，老年人口的增长呈阶段式跳跃增长。预计到今年末，上海户籍60岁以上的老年人数量将达435万，占户籍人口的30%，届时平均每两名15-59岁人口将抚养一名老年人，他们的健康成为影响社会运转的重要因素。在影响老年人健康的要素中，心血管疾病以其居高不下的发病率、排名第一的高死亡率成为不可忽视的重要原因，且大有年轻化态势。

近年来，多名知名人士因心血管疾病突发猝死频现报端！据悉，知名人士猝死多数是由于心血管类疾病，其实从名人到普通百姓，心血管疾病已经成为严重威胁人类、特别是50岁以上中老年人健康的常见病。权威资料显示，在我国，即使40岁以上的人患心血管病的也已占到了57%，平均每3个人死亡就有1人是源于心血管类疾病。心血管疾病具有“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。

头号杀手！冠心病易发生心肌梗死和猝死

在众多老年心血管疾病中，冠心病是频高发和易致死的首要病种。冠心病又称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，也叫缺血性心脏病，它是因冠状动脉狭窄、供血不足而引起的心肌机能障碍和(或)器质性病变，是最常见的一种心脏病，易发生心肌梗死和猝死。目前，我国现有冠心病患者超过1000万人，每年冠心病新发病人数约有100万人，冠心病死亡率占所有心脏病死亡人数的10%~20%，其发病率和死亡率居高不下，已成为威胁人类健康的头号杀手，冠心病的现状令人堪忧。

随着上海人民生活水平日益提高，冠心病患者将越来越多，积极贯彻“预防为主、防治结合”的方针，势在必行！我们应该特别警惕：冠心病是一种隐蔽性很强的疾病，没有症状并不代表没有危险！据统计，有50%的突发心肌梗死患者在发病前没有任何症状。更何况，那些冠心病患者本来存在的高危因素并未因症状消失而消失，就像定时炸弹一样，随时可能威胁患者的生命健康。

防治结合！积极应对老年性心血管疾病

随着现在生活水平的提高，生活习惯严重影响着人们的健康水平，所以心血管疾病的预防非常关键。首先要坚持三戒，即戒烟酒、戒掉懒惰的陋习——应适量运动、戒掉不良的饕餮习惯——应合理膳食。当然，早预防也是非常迫切的。除了生活习惯，遵循医学要求科学预防也很关键。心血管疾病不少种类即使不能根治，但只要密切关注，适时检查，遵照医生要求的生活规律，就不至于严重影响生活质量。

应对老年性心血管疾病最好的办法是：注意心血管病的早期信号，以便及时尽早发现心血管病并及时干预。积极预防和控制各种心血管病的危险因素是心血管病防治的根本。慢性病患者常犯的错误包括：不重视预防；不重视筛查；乐观于一时的指标，没有持续关注身体状况；用基础指标（如血糖、血压）代替深度健康评价数据。其实，心血管尤其是心脏有着复杂的病理成因及疾病预防机制，科学预防可大大降低潜在的健康风险和负担。

年度关爱！2015国家慢病工程为您健康保驾护航

在国家《中国慢性病防治工作规划（2012-2015年）》方针政策的倡导下，为加强市民心血管疾病防治意识，满足更多读者的健康需求，由新民传媒发起的慢性心血管疾病防治工程项目正式启动。

本次慢性心血管疾病防治工程为患者减免绝大部分诊疗费用。此次活动特邀国内知名心血管专家组成慢病工程专家组，联袂为患者问诊把脉。本次活动名额有限，额满即止。

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：周一至周六 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

温馨提示：由于参与报名的市民较多，遇到占线情况请您耐心等候。

慢性心血管疾病防治工程——新民读者尊享

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	心脏彩超是唯一能动态显示心腔内结构、心脏的搏动和血液流动的仪器，对人体没有任何损伤。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	
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	
高密度脂蛋白		检查高低密度脂蛋白，对于冠心病等疾病的临床诊断是一个重要的参考指标	10元	
低密度脂蛋白			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减免200元		245元	45元

当白内障“邂逅”复杂眼底病

◆ 吴瑞莲

“人生若只如初见，何事秋风悲画扇”，感叹的是邂逅的美好。然而，并非所有的邂逅都如此唯美。当白内障与复杂眼底病“邂逅”时，患者会感到无从着手，疑惑那么多病究竟先治疗哪一个？著名眼科专家肖耀廷主任指出，中老年人一次罹患多种眼疾的较为常见，且这些眼病有眼前段的白内障，也有黄斑变性、糖尿病性视网膜病变等眼底病。肖主任说道：“我建议，先掀开窗帘（白内障），再探屋内情况（眼底），才能将眼内问题都暴露出来。”

同时存在白内障和眼底病变先治疗白内障

肖主任指出，现今中国人均寿命已达到76岁，高于同等发展水平国家，甚至高于一些欧洲国家，但却依然无法阻止时代带给双眼的压力。用眼时间、场所的增加；中老年人全身三高病的增多及一些饮食的不确定性都是导致晶状体变浑浊的潜在诱因。由于以上种种情况，许多中年人便会在检查眼底时发现晶体正在趋于浑浊。

据了解，目前80岁以上老人的白内障患病率高达90%。但同时，白内障合并眼底病的患病率已至31.62%，如：黄斑变性、葡萄膜炎、视网膜静脉阻塞等眼底病变都位列在前。

对此，肖耀廷主任提醒，白内障与眼底的疾病相互影响，白内障不仅可以并发眼底疾病，眼底病还会加快晶状体浑浊的速度，患者的视力与生活质量都将大幅下降。他建议，若同时存在白内障和眼底病变，可先治疗白内障，因为这是观察和治疗眼底病变的必要条件。

肖耀廷主任解释道：“很大一部分人群认为眼底病的严重程度高于白内障，就想先治疗眼底疾病。其实，在进行眼底检查时，只有通过光学相干断层扫描技术（OCT）、荧光血管造影等检查才能看得到眼底病况，而白内障的晶体混浊会遮挡专科医生和仪器对眼底的观察。而且如果不手术，白内障始终存在，浑浊的晶状体阻断了进出光线，使眼底接受不到充分的光线，用进废退，眼底功能会进一步衰退。”

肖主任指出，白内障与眼底病的关系与治疗都是相辅相成的。他说，“眼睛就好像一间只有窗的房子，如果窗户拉上了窗帘（白内障），就无法对房间里的情况（眼底）有一个准确的判断。”这样，行白内障手术就变得至关重要。

技术推动白内障手术改变

随着科技日新月异，治疗白内障的手术方式也趋于便利化。说到人类何时认识到白内障还须追溯至公元前600年，当时的印度医师利用小刀将混浊白内障向后推入玻璃体腔使患者重获光明，被称为针拨术(couching)。

紧随其后的白内障囊外摘除术及手法小切口白内障手术一一问世，最终因手术切口较大，需要缝合，术后视力恢复慢及存在较大的手术源性散光而遭淘汰。如今超声乳化白内障吸除术历经了40多年的发展，已经成为当下白内障手术的主流方式。

肖耀廷主任介绍说，手术主要采用巩膜或透明角膜切口，连续环形撕囊，水分离水分层，超声乳化晶体核后吸除，最后植入人工晶体。近年来，随着其安全性、高效性和前房稳定性的不断提高，手术方式逐渐由碎核向劈核转变，手术主切口也不断减小。减小手术切口能够减少手术源性散光，加快术后屈光恢复稳定的速度，降低对内皮细胞的损害，提高前房稳定性，并显著降低术后眼内炎的发生率。

“这一技术的改变与进步，不仅体现在以上几个方面，患者的不适感也大大下降。”肖主任强调，只有去除了浑浊晶体，才能为眼底病的诊治打下良好的基础。

白内障手术会对六大人群说“不”

眼底检查是白内障合并眼底病患者的检查重点。目前，随着眼部超声、光学相干断层扫描（OCT）、荧光血管造影术等眼底检查技术的进步，可以得到准确的眼底检查结果，为白内障手术的顺利开展奠定安全的基石。

肖主任提醒，针对眼底病患者，白内障手术也并非百无禁忌的。在许多情况下，是不能进行白内障手术的。对于眼底病患者来说，单纯白内障手术的禁地包括：视网膜脱离患者；严重的眼底出血、玻璃体积血患者；严重糖尿病患者血糖控制不佳者；眼底病导致的新生血管性青光眼患者；合并慢性泪囊炎、急性结膜炎等眼部感染性疾病患者；全身基础疾病不能有效控制，如：充血性心力衰竭、肺结核活动期、肺感染或哮喘以及近期发生脑中风、心肌梗死者。因此，针对合并眼底病患者的白内障手术需前往专业医院进行术前准备和检查。

新民健康推出眼科专家免费咨询号

即日起，新民健康工作室特别推出“送专家免费咨询号”活动，本期将分别送出30名眼底病专家肖耀廷主任医师咨询号以及30名眼底病专家董珺医师咨询号，有需求的读者可拨打新民健康会员服务中心热线021-33190919（10:00-17:00），或发送短信“专家+姓名+联系方式”至18917328756报名参与。

专家简介

肖耀廷 从事眼科临床工作30多年，对眼科常见病罕见病有着丰富手术经验。多次作为国家医疗队专家到各地指导白内障手术。曾获得市级科技成果奖三项，部级二项。尤其擅长白内障超声乳化手术、视网膜脱落、玻璃体切除术、眼底黄斑类各种复杂病症诊疗和手术。

董珺 擅长各种眼底病的诊断与激光治疗；复杂性视网膜脱离、糖尿病性视网膜病变及眼外伤等玻璃体、视网膜手术；超声乳化手术治疗白内障；黄斑裂孔及黄斑前膜的手术治疗以及超声乳化、玻璃体切割联合性手术。