

# 老龄化来袭, 心血管病高发需警惕

## 2015年上海慢性心血管疾病防治工程

### 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岁以上的老年人口数量将达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

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	45元
心电图检查	十二导联心电图 鉴定心脏病生理生理变化	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	45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

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、戒掉懒惰的陋习——适量运动、戒掉不良的饮食习惯——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

●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待。

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

# 中华文明 生生不息

走过了很多地方, 见到了很多老前辈, 经历了无数磨难, 却生生不息, 源远流长。



海晏重生 王德胜画

## 青春痘再厉害再难 我们来解决

◆余兰

脸上有了青春痘很烦恼, 对学习、社交和工作都会带来很大的影响。于是一些孩子的家长以及长痘的本人, 就病急乱投医, 用大量的外用面膜和祛痘产品, 以为这是祛痘的最好方法。青春痘也不是大家所认为的脸没有清洁干净, 或者没有做好防晒工作, 这都是误区。事实告诉我们, 盲目使用外敷产品后, 皮肤暂时看上去光滑了平整了, 但过了不久, 只要外敷产品一停用, 原来被硬压下去的痘痘往往又会大量复发出, 甚至比原来更严重! 还伴严重过敏, 不能晒太阳等。原因很简单, 这种祛痘方法叫治标不治本, 痘痘的内部原因不解决肯定要复发。

我们有着几十年祛痘经验和实践的专家。她从医院出国深造, 回国后专业从事祛

痘, 已经建立了一套成功的祛除青春痘的内调技术。实践证明, 青春痘长在脸上, 根源却在体内, 而且不同的患者长痘的原因也都不一样, 所以我们对每个人的内调也不一样。已为众多海内外患者解除了烦恼。

专 | 家 | 忠 | 告

祛痘盲目依靠外用产品涂涂抹抹, 无法解决根源问题! 甚至还会留下严重的后遗症, 请不要再走弯路了。

●专家祛痘热线: 61220588

●地址: 静安区昌平路667号

●工作时间: 每周二、三、六、日

上午9时至下午4时

## 小心“久坐”引发“男言之隐”

◆解雯雯

繁重的生活压力和忙碌的生活节奏, 导致出现诸多不良的生活习惯。久而久之, 男性健康问题日益严重。遗憾的是, 大部分患者对于“男言之隐”羞于启齿, 不敢求医治疗。

为此, 由中华医学会男科学分会、中华男科学杂志、中国男科学杂志、大众医学杂志主办的“男性健康中国行”公益讲座和咨询活动近日在沪举办, 多位男科专家在现场为患者答疑解惑。

活动中, 上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科王忠教授指出, 影响男性健康的坏习惯中, “久坐”看起来是小问题, 却

深刻地影响着男性健康。久坐会造成男性会阴部及盆底血液回流不畅, 会阴部血液淤滞, 前列腺长期处于充血状态, 易引发前列腺炎。开车时, 长时间坐在汽车软椅上, 臀部深陷其中, 阴囊受挤压, 睾丸始终处于高温状态, 严重者可引起精子质量和活力下降, 影响生育。另有调查表明, 勤于运动的男人发生勃起障碍的可能性只是习惯久坐男人的1/2。

此外, 对于ED初发者, 医生首先会让患者调整生活方式以及进行性心理治疗。如果一般治疗不见效, 临床上通常采用三线治疗方案: 口服药物是一线治疗; 药物不见效, 再打针、辅助器具等, 是二线治疗; 相对简单的手段都不见效, 治疗手段就要上升到三线治疗, 需进行手术。据了解, 该公益活动将走遍全国31个省市, 通过科普巡讲、专家咨询、学术论坛等方式, 帮助男科疾病患者。