

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

物,而且因为“久病”,患者本身也较为注意预防意外事件。

年轻人就不同了,可能发生心肌梗死之前无任何征兆,年轻患者可能毫无察觉,当遇到压力、劳累、情绪波动等诱发因素时,冠状动脉粥样硬化引起的斑块就有可能突然破裂,导致心肌缺血,一旦发生心肌梗死,心肌坏死的面积可能会更大,如果不能及时开通梗死相关血管,极易引起心律失常而猝死。

专家表示,中青年入即使没有患上冠状动脉硬化,精神长期高度紧张或过度焦虑,不能及时释放压力,无法有效控制情绪变化,也有可能引起或加重冠状动脉痉挛,导致心脏猝死的发生。

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。

■ 对于哮喘患者而言,污染的空气会使他们出现喘气加重、胸闷憋气等发病症状。

■ 使原本肺部就有阻塞症状的患者出现咳嗽加重、气喘等症状。

■ 导致肺癌的因素除了吸烟外,还有百分之二因素来自空气污染。

■ 雾霾天还会诱发心绞痛、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。

■ 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)	021-54961016
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)	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