

血栓给心血管“添堵”

医学专家下社区普及冠心病防治常识

今夏梅雨季节将至，眼下气温波动大，潮湿闷热的天气频繁，本身就更容易引发心血管疾病，心血管疾病几乎都与血栓有关，尤其是患有高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病的中老年人群，需注意预防与血栓性疾病相关合并症的急性发作。

日前，上海交通大学附属胸科医院心内科方唯一主任在血栓性疾病社区宣讲活动上指出，血栓性疾病与冠心病、脑卒中、外周动脉疾病的发生直接相关，冠心病、脑卒中、外周动脉疾病对公众健康和生命危害重大。

要讲清血栓问题，还得从血栓

性疾病的严重后果——冠心病谈起。老百姓对冠心病的形成原因、危险因素、疾病管理、家庭用药最为关心。方唯一主任逐一介绍——

形成原因

冠心病的发病机制是，给心脏供血的冠状动脉血管发生狭窄或堵塞而引起的心脏自身血液供应障碍，包括心肌缺血和急性心肌梗死两个过程。前者是指动脉硬化斑块引起血管腔的部分阻塞，导致心肌供血相对或绝对不足，引起短暂的、可逆的心肌缺血及心绞痛等；心肌梗死指心肌长时间的严重缺血缺氧以致心肌产生不可逆的坏死。

危险因素

心血管疾病患者常合并多种危险因素，如高脂高盐饮食、烟酒过度、情绪波动、肥胖、闷热环境等，危险因素控制不佳，可能导致心梗发作。心脏病的征兆很多，不仅

仅是胸闷气短，有些人感觉没力气，有些人会有牙疼，后背痛等。一旦出现这类症状，应该及时去医院接受检查。另外，心血管疾病不再是老年病，不少三四十岁的年轻人也会中招，不良生活和饮食习惯、压力过大、过度劳累会使身体的神经系统功能紊乱，引起体内主要的器官和系统失衡，招致心律不齐、心脏调控失常等。而且年轻人早期多无不适征兆，心肌梗死通常起病急、症状凶险、早期猝死率较高。过劳族的防治措施看似平常实际操作并不简单，核心是充分休息，定期体检，减少工作量，避免压力刺激。

疾病管理

冠心病是一个可治疗的疾病。对于已确诊的冠心病患者，坚持治疗是至关重要的。方唯一指出，目前临床上主要采取药物治疗和介入治疗(PCI手术)两种手段。

但无论哪种治疗方法，阿司匹林加氯吡格雷的双联抗血小板治疗始终是急性冠脉综合征(冠心病的一种急症)患者治疗的基础。

家庭用药

在坚持服药、控制危险因素的同时，中老年患者还应该戒烟限酒，配以清淡饮食、增加水分摄入，还可以通过适度的体育锻炼，如大步行走，循序渐进地改善心脏功能。此外，保持心情愉悦，戒急戒躁对于预防心血管疾病也大有裨益。

冠心病患者出院后的长期、足量、规范用药对于疾病管理和预防复发尤其重要。有不少中老年患者没有得到医生许可，自认为血管舒缩功能会随天热好转就自行减药甚至停药，往往没过多久就复发。方唯一呼吁患者和家人加强自我监管和督促，及时更新防病信息，通过长期规律用药战胜疾病，安享健康生活。

社区医院挑起冠心病康复重担

「社区合作沙龙」推进双向转诊服务模式

以冠心病为代表的脑血管慢性疾病，患者的功能康复和预防复发取决于出院后的长期随访和复查。在这方面，社区医院有其独特的优势。

患者在发生心血管事件后需要经常往返于家庭和医院之间，但许多患者由于自主生活能力的部分丧失限制了他们频繁到专科进行随访和复查。这时候尤其需要社区医生对患者进行系统的康复评估，控制危险因素的各项指标，培养健康的生活方式和饮食习惯，从药物、运动、营养、心理和社会支持等方面综合干预，使患者的生理、心理和社会功能恢复到最佳状态。

为了加强社区医生和大型医院专科医生之间的联系，切实提高全科医生冠心病防治水平，“社区合作沙龙”于日前启动，“沙龙”是“上海冠心病防治联盟”的重要组成部分，上海冠心病防治联盟是全国首创综合性慢性病管理模式，今年将实现全市17个区县全覆盖。中国科学院院士、复旦大学附属中山医院心内科主任葛均波教授介绍，社区合作沙龙将通过定时、定点、定人的形式，商讨并解决在双向转诊过程中遇到的实际问题，加强社区全科医生对疑难杂症诊疗和判定的经验，为社区居民提供更优质的服务，提升本市冠心病防治工作水平。

危险分层管理 控制胆固醇

烟、高密度胆固醇(HDL-C)低、肥胖和有血管病家族史等。应根据不同的心血管风险，把胆固醇水平严格控制在合适范围。胆固醇升高时心血管发病几率将大大增加，所以，

单纯依赖一条正常人标准的血脂检验参考值，不足以对低危、中危、高危、极高危人群进行分类，容易误以为自己血脂水平正常，延误就医时机。

大量循证医学研究证实，降低LDL-C能显著降低心血管疾病风险。国内外的血脂防治指南均提出他汀类是降低LDL-C首选药物，鼓励冠心病等心脑血管疾病患者坚持长期、充分的控制胆固醇治疗。

本版撰文 魏立

极高危	急性冠脉综合征、冠心病/缺血性脑中风合并糖尿病的人群	LDL-C目标值<2.07mmol/L
高危	稳定性冠心病、缺血性中风、糖尿病人群	LDL-C目标值<2.59mmol/L
中危	高血压、吸烟、超重、心血管病家族史、年龄(男≥45岁,女≥55岁)	LDL-C目标值<3.37mmol/L
低危	无高血压的一般人群	LDL-C目标值<4.14mmol/L

把健康带回家，为健康“加油”

——尚体运动健康商城，市民身边的健康顾问

5月29日上午，新民健康大讲堂“走进身边的健康顾问”在长宁区公共卫生中心开讲，多位专家为长宁区市民的健康支招，受到市民的欢迎。

谈到健康，让人们想起最近在网络上传的一段加拿大公益广告视频，生命最后十年，左边，是健康和快乐，右边，是疾病与苍白，分隔成两半的画面，书写着同一个老人的不同状态。虽然只有短短一分钟，却直击观众的心灵，生动、直白的画面，给大家长时间的思考。

就像视频最后所说的，运动吧，从现在开始！其实，对未来的选择权，就在你我自己的手上。

来尚体，为健康“加油”！来尚体，为家庭健康生活注入时尚和活力！来尚体，捍卫自己的健康，守护家人的健康！来尚体，把健康带回家，让健康伴爱而行！

运动一下，给自己减减压

“头脑简单，四肢发达”这句话也许在你听来是贬义，但却不无道理。喜欢运动的人，都知道，运动完后，累却舒服。运动是释放压力的最佳方式之一。身体动起来，大脑就可以放空了，也就得到了休息。精神好了，工作效率也就提高了，脑子转的也快了。

无论生活还是工作上遇到不顺心、烦心的事，或在你冥思苦想，绞尽脑汁还是想不出来的时候，不妨



给自己一点空间，在跑步机上走一走，在律动机上站一站，在按摩椅上坐一坐之后，把思路重新理一下，也许就会豁然开朗，有种“柳暗花明又一村”的感觉。

来尚体，为健康“加油”

尚体运动健康商城是上海尚体体育发展有限公司旗下的连锁品牌，它区别于一般的运动商城，在为顾客提供家庭健身、瘦身、养生和医疗保健精品的同时，还为顾客的健康生活支招，传授健康养生知识，帮助市民树立健康意识，是市民身边的健康顾问。

1、跑步机——居家健身首选器材，使用率排名第一

跑步机是当今家庭健身器材中最简单的一种，是家庭健身器材的

最佳选择。家中摆放一台跑步机，即便下雨下雪天照样在家里跑步，让你的跑步不再受天气的影响。

尚体运动健康商城为您推荐美国顶级家用中高端品牌——SOLE跑步机，其产品设计优雅大气，经典时尚，让您在运动时也拥有格调生活；第四代智能跑步机——YOWZA优沃，引领科技运动健康生活，完美实现“人机对话”，成为您的“私人健身教练”和“健康管家”，让您瘦一点更轻松！

2、椭圆机——保护关节最佳

在有氧健身器材中，椭圆机对人体的反作用力最小，接近于零，是保护关节的最佳运动器材之一。由于其特殊的运动形态，对上肢和腰部的锻炼具有明显的效果，除了



提高心肺功能之外，椭圆机还有助于美体塑身，健身减肥和全面提高身体素质。在欧美国家，65%以上的人群会选择使用椭圆机健身。尚体为您推荐SOLE椭圆机、YOWZA优沃马克操椭圆机。

3、摇摆铃——时尚健身减肥之选

夏季脱离不了减肥这个话题，Shake weight摇摆铃，为减肥带来新思路，跟随摇摆铃操一起“摇”起来，每天只需6分钟，身材曲线“摇”出来。对于上班族来说，这样的选择非常适合。因为身材小巧，它丝毫不占用过多的空间，放在家中、办公室都非常合适。只需很少的时间就可以轻松摆脱手臂上的赘肉。同时，尚体还研发了相应的摇摆铃团操课程，增加运动的趣味性和美感，使运

动更容易坚持。

4、T-core魔腰机——腰腹锻炼首选

美丽的臀臂当然要有美丽的腰来陪衬。T-core魔腰机为您带来不一样的效果。而且与腹肌板或仰卧起坐相比，T-core魔腰机锻炼腹部肌肉的针对性更强，坐着就可以优化腰部曲线，它不仅以锻炼核心肌群，还能轻松训练到上腹肌、下腹肌和左右侧腹肌，让你告别小肚腩。

5、律动机——科技健身首选，最易坚持

BodyGreen律动机作为科技健身新品，已多次在新民健康大讲堂现场展出，每次市民朋友都会对它产生浓厚的兴趣，上下垂直律动的运动方式很新奇，体验过的市民都觉得很舒服。

它能够最大限度地克服运动惰性，通过被动诱发主动式的肌肉收缩伸张，达到主动式的运动效果，不需要让你累得气喘吁吁，亦不需要让你大汗淋漓，只需坐在、站在或躺在律动机上，即可享受垂直律动方式对身体各部位肌肉、关节和韧带的强化作用，达到全身运动训练效果。

使用律动机进行锻炼，可以促进人体一氧化氮的增生，活化末梢微血管促进血液循环新陈代谢及全身细胞活化，提升副交感神经功能，疏解压力和产生镇静效果，提高生活品质，让生活更轻松！

尚体运动健康商城卖的不仅仅是商品，更是推广一种健康理念，满足家庭健身、瘦身、养生和医疗保健的全面健康需求，找到属于自己的运动健康之选，把健康带回家，为健康加油！