

不再让心血管病“猝”不及防

◆ 周京敏

心肌梗死、猝死 发病原因症状

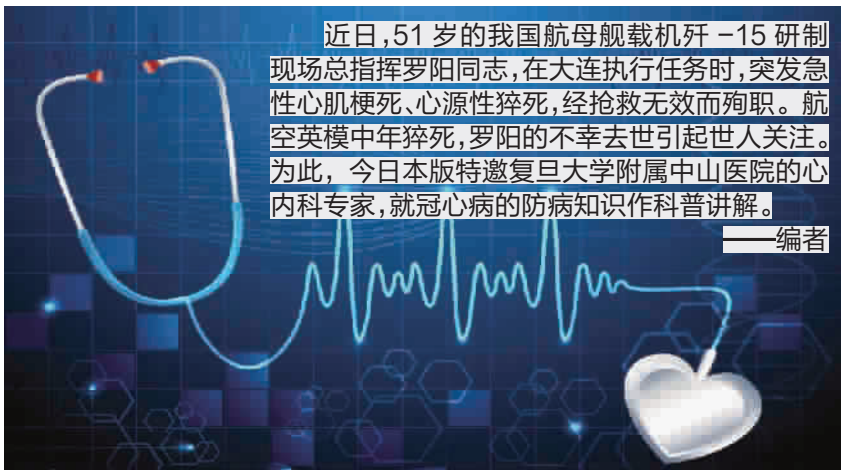
猝死是一种临床常见而严重的疾病,是指从疾病发作或损伤开始24小时内死亡,其主要指征是心跳停止、脉搏和血压消失。一项数据显示,中国每年心脏性猝死人数达到54.4万,每天至少有1000多人猝死。

猝死的直接病因是心脏发生了心室颤动而使心脏停搏,通常发生于冠心病心肌缺血和心肌梗死、心肌病、瓣膜病等疾病,而冠心病是临床上最为常见的原因。

冠心病是指供应心脏血液的冠状动脉发生了粥样硬化病变,该病变造成了管腔狭窄而导致心肌缺血的发生。根据狭窄程度的不同,患者可以发生心绞痛、心肌梗死或猝死。

心绞痛是冠心病的常见表现,发生在冠状动脉管腔狭窄程度较重而没有完全堵塞时,其特征是运动或劳力时的胸闷、胸部压榨感,停止活动后数分钟内这种感觉消失,有时疼痛的部位并不位于胸部,可出现在腹部、背部或上臂。有些患者,心绞痛的表现不明显,而表现为活动或劳力性的气急。

心肌梗死是冠心病的一种严重类型,发生于冠状动脉管腔完全闭塞时,常表现为胸部的强烈压迫感,肩部或上臂的疼痛,时间超过15分钟,并常伴有呼吸困难和大汗淋漓,濒死感,部分病人还有恶心、呕吐等。有资料显示,在我国,约20%的病人疼痛性质及部位不典型,如位于上腹部,常被误认为胃溃疡穿孔或急性胰腺炎等急腹症;位于下颌或颈部,常被误认为骨关节病。但在糖尿病患者和老年人,疼痛表现可能不明显,一



近日,51岁的我国航母舰载机歼-15研制现场总指挥罗阳同志,在大连执行任务时,突发急性心肌梗死、心源性猝死,经抢救无效而殉职。航空英模中年猝死,罗阳的不幸去世引起世人关注。为此,今日本版特邀复旦大学附属中山医院的内科专家,就冠心病的防病知识作科普讲解。

——编者

开始即表现为休克或急性心力衰竭等严重的状态。

重视高危人群 警惕年轻趋势

目前认为,冠心病的发生和以下因素有关,包括:1.男性>55岁,女性>65岁;2.吸烟;3.血脂异常:总胆固醇(TC)≥5.7mmol/L或低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)≥3.6mmol/L或高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)<1.0mmol/L;4.早发心血管病家族史(一级亲属发病年龄<50岁);5.高血压;6.糖尿病;7.腹型肥胖或肥胖(腰围男性≥85cm,女性≥80cm,体重指数BMI≥28kg/m²)。另外,体力活动过少、精神压力过大和A型性格等也发现与冠心病的发生有关。

具有上述一个或多个因素的人群可以

称为冠心病危险人群,危险因素越多,每一种危险因素越严重,未来患动脉粥样硬化及其导致的冠心病的危险程度越高,这些人群为冠心病的高危人群。

随着我国经济的发展,高血压、糖尿病和高脂血症的发病率逐年增加并呈年轻化,特别是随着城市化进程,工作压力普遍增大,办公室工作增多,体力活动减少,都使冠心病发病年龄大大提前,呈现年轻化的趋势。

预防心血管病 注重生活方式

冠心病的发生与不健康的生活方式相关,包括吸烟、运动少、进食多、紧张等等。欧美很多国家的研究已经证实了改善这些生活方式,控制高血压、高血脂、糖尿病等危险

因素可以极大减少心脑血管疾病的死亡,预防冠心病心肌梗死、猝死的发生。

■ **戒烟** 吸烟增加冠心病的发病率和死亡率。吸烟的人比普通人患冠心病的概率提高几倍,烟雾中含有氧自由基、尼古丁,这些物质通过肺进入血液循环,损伤血管壁的屏障作用,使得血液中的垃圾物质沉积。戒烟可以很大程度地减少冠心病的发病率和死亡率。

■ **运动** 每周3次以上、每次30分钟以上的中等强度的体育活动是预防冠心病的重要环节,可有助于血压、血脂和血糖的控制。

■ **健康饮食** 低盐低脂饮食。相应多吃一些蛋白质丰富、胆固醇少的食品,如瘦肉、禽肉、虾、豆类、豆制品、蔬菜、水果等;少吃含饱和脂肪酸和胆固醇高的食品,如肥肉、非脱脂奶制品、带鱼或鳗鱼、动物内脏等。

■ **保持体重** 避免超重可以预防高血压、高脂血症和糖尿病的发生。标准体重(公斤)=身高(厘米)-105。超过标准体重20%应减肥。

定期体检

控制高血压:膳食中减盐是预防高血压的重要措施之一。如果血压过高,需要按照医生的建议进行治疗。

高胆固醇血症:成年人每年体检,控制胆固醇在正常水平。

血糖监测:成年人每年体检。由于血糖升高本身就是一种毒性作用,它可以损伤血管壁,破坏血管壁的屏障作用,造成脂质沉积,引发冠心病。

(作者为复旦大学附属中山医院内科副主任医师,教授)

冬日“心行动”为中老年护心

◆ 李红

又到了心血管疾病的高发时节。在卫生部医政司的大力支持下,由中国健康促进与教育协会主办的“心行动”健康咨询活动近日在上海启动。今年“心行动”健康咨询将首次走进公园、社区,在市民家门口提供免费健康教育讲座和健康咨询等服务,给患者及家属提供便捷。

我国心血管病患病率、发病率和死亡率呈持续上升趋势。根据《中国心血管病报告2011》数据显示,我国心血管疾病患者人数约为2.3亿,每10个成年人中有2人患有心血管病,60岁以上的老年人中的患病率高达70%,冠心病是最常见的心血管疾病之一。

急性冠脉综合征(ACS)是冠心病的一种急症,发病时情况最为危急,是导致冠心病死亡的主要原因,且有极高复发风险。保守药物治疗与介入治疗(PCI术)是目前最常用的两种治疗方法,医生会根据患者的实际情况为其选择合适的治疗方案。

中国科学院院士、复旦大学附属中山医院心内科葛均波主任提醒:“对于既往有急性冠脉综合征病史的患者,特别是中老年患者,再发心梗的风险是普通人群的5-7倍。由急性冠脉综合征导致的死亡中,超过80%发生在出院后。无禁忌证的患者,出院后应遵医嘱长期坚持服用阿司匹林和氯吡格雷至少12个月,才能达到巩固疗效、预防复发的目的。在治疗费用方面,与单用阿司匹林相比,持续双联抗血小板治疗一年可显著降低缺血风险达20%,且治疗总费用每年仅增加1.2%-4.9%。而用氯吡格雷不足一年的ACS患者再住院或手术风险增加33%。患者切勿在未取得医生允许的情况下擅自减药、停药,轻信偏方等不科学的治疗方法,以免贻误病情。”

对于冠心病患者来说,血管原本就因为动脉粥样硬化斑块导致狭窄,一旦遇冷再收缩,易引起心脏供血不足。另外,冬季气候干燥,如水分摄入不足,会导致血液黏度过高,引起血液流通不畅,也易引起血管堵塞。同



时,冬季室内外的温差较大,进出时,血管就会剧烈收缩,使血管壁上附着的斑块脱落或破裂形成栓子。栓子随血液流到狭窄的部分就容易堵塞血管,如果堵在心脏冠状动脉,就会诱发心肌梗死或心绞痛。七成以上心肌梗死患者和五成以上冠心病患者对气温的变化非常敏感。

上海交通大学附属第六人民医院心内科魏盟主任表示:“一些‘老病号’一旦出现不适症状,应该即刻就医。在坚持服药、控制危险因素的同时,老年人冬季养生还要做到清淡饮食、锻炼身体、戒烟戒酒。在锻炼的时候还要格外注意,尽量避开清晨寒冷天气,注意防寒保暖和运动前热身。运动强度也应该‘量力而行’,宜选择较温和运动方式,如快步走、太极拳等。”

“心行动”作为长期的冠心病健康教育项目,旨在通过开展患者教育讲座、定期电话随访和直邮健康教育手册等系列活动,增进医患沟通,帮助患者和家属正确认识疾病,传递正确疾病及康复知识以降低心血管事件的发生及复发。项目自2008年3月启动以来,已经覆盖了全国19个城市的百余家三级医院。预计到2012年底项目将为18万人次提供健康教育和随访服务。

保丽净 假牙稳固剂

戴假牙后吃东西,食物渣子硌牙床?

保丽净®假牙稳固剂,让假牙与牙龈更加稳固贴合,有效防止食物残渣进入,让您吃东西更安心!

简单一粘,稳固贴合! 轻轻一摇,摘也方便!

- 帮助假牙与牙龈稳固贴合
- 加强对食物的咀嚼力
- 防止食物残渣进入假牙与牙龈缝隙
- 持续使用,可防止假牙对牙龈的刺激

订购电话: **4006 10 10 90**
支持全国货到付款

配合使用保丽净假牙清洁片,口腔更健康!
全国各大超市、药店均有销售,也可拨打订购电话