



预防冠心病 从改变不良生活方式开始

随着人民生活水平的提高,目前冠心病在我国的患病率呈逐年上升趋势,并且患病年龄趋于“年轻化”。有十几岁的少年不得不放支架的,有20多岁小伙子就搭桥的。所以,改变不健康的社会环境和个人不健康的生活方式,控制体重,预防肥胖非常重要。只有在源头上把好关,才能有效控制疾病的发展。下面由专家为你解读冠心病如何预防。

牢记ABCDE防线

冠心病预防包括四级

问:您认为如何扼制危害人类健康的“第一杀手”——冠心病?

专家:冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,是危害中老年人健康的主要疾病。本病多发生在40岁以后,男性多于女性,脑力劳动者多于体力劳动者,城市多于农村,平均患病率约为6.49%,而且患病率随年龄的增长而增高,是老年人最常见的一种心血管疾病。冠心病的预防包括四级:即零级(初级)预防、一级预防、二级预防以及三级预防。

零级预防的理论基础是人群干预,预防整个社会发生危险因素流行,而不是有了危险因素再预防心血管事件,提高整个人群的心血管健康是终极目标。全民“零级预防”主要是指对危险因素的预防,让健康人群的健康水平更高,体质更强,体能更强。现在我们的生活中很缺乏运动,出门就打车,进楼找电梯,所以倡导全民改变不健康的社会环境和个人不健康的生活方式,控制体重,预防肥胖非常重要。只有在源头上把好关,控制疾病的发展,然后才能对疾病高危人群进行强制干预。有研究表明,人的寿命60%取决于生活方式。

一级和二级预防对于疾病的预防远远不够,对于中青年而言,一旦出现了危险因素,其可能在数年或数十年的时间内导致临床动脉粥样硬化,再经过数年或数十年,临床事件才会发生。因此,在最初原始水平预防危险因素可能是避免临床不良事件最有效的办法。这就是始于1978年的初级预防的概念。在人群层面,零级预防是防止社会危险因素流行的策略。对个人而言,相应的策略是在最初起始环节根本性地预防其危险因素,如提倡不吸烟即是零级预防。

一级预防的主要措施包括:

合理膳食,量和质两方面均要注意控制,膳食总热量不要过高,中年以上者尤应预防超重,膳食宜低脂、低胆固醇,多食富含维生素C的蔬菜和瓜果;

戒烟、限酒,提倡不吸烟,不饮烈性酒,酒精摄入量少于25g/d;

适量运动,参加一定的体力劳动和体育活动,对于预防肥胖、调节血脂代谢和改善心、肺功能均有益处;多做有氧运动,如散步、慢跑、打太极拳等,运动量应循序渐进,持之以恒,避免过度劳累;

生活要有规律,学会自我调节,保持乐观、开朗的心态,避免情绪激动,保持心理平衡,克服心理障碍。

二级预防主要包括:

冠心病患者的早期检出、早期诊断和治疗,以延缓病情的发展,避免并发症和急性冠心病事件的发生,是指在疾病的发病期为防止或减缓疾病的发展而采取的措施。“亡羊补牢,为时未晚。”成功挽救病人后,做好二级预防,防止再次梗死,防止意外死亡,减慢或防止心力衰竭的发生。其工作重点是预防临床事件的再次发生。例如,对于已有心肌梗死病史的患者,通过改变生活方式以及应用阿司匹林和他汀类药物预防再次心肌梗死的发生。

三级预防主要是指:

防后果,是指积极治疗并发症,进行合理、适当的康复治疗,降低死亡率,延长病人寿命。

问:患者自己怎样早期发现冠心病?

专家:冠心病是中老年人的常见病和多发病,处于这个年龄段的人,在日常生活中,如果出现下列情况,要及时就医,尽早发现冠心病,以免延误病情。

劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛,或紧缩样疼痛,并向左肩、左上臂放射,持续3-5分钟,休息后自行缓解者。

体力活动时出现胸闷、心悸、气短,休息时自行缓解者。

出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等。

饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸痛、心悸者。

夜晚睡眠枕头低时,感到胸闷憋气,需要高枕卧位方感舒适者;熟睡、或白天平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困

难,需立即坐起或站立方能缓解者。

生活或用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适。

听到周围的锣鼓声或其他噪声便引起心慌、胸闷者。

反复出现脉搏不齐、不明原因心跳过快或过缓者。

对于已经确诊的冠心病患者,二级预防的目标是减少冠心病的主要事件(包括心肌梗死)、冠状动脉再通手术、脑卒中及总病死率。尤其是对冠心病患者中特殊人群的强化预防更为重要(包括高血脂、高血压、高血糖的强化预防),对有“代谢综合征”患者的强化预防措施必须保证落实。需要二级预防的患者是再发严重心血管事件的极高危人群。已有充分的证据表明ABCDE防线具有重要意义。牢记5条基本措施,即所谓ABCDE方案:



A. 一般指长期服用阿司匹林(Aspirin)和血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)

前者具有抗血小板凝集作用,可减少冠状内血栓形成;后者可改善心

脏功能,减少心脏重塑、变形,对合并有高血压、心功能不全者更有帮助。

B. 应用β-肾上腺素能受体阻滞剂(Betablocker)和控制血压(Blood Pressure)

目前已证实,若无禁忌症的心梗后患者使用β阻滞剂,可明显降低心梗复发率,改善心功能和减少猝死的发生。控制高血压,对防治冠心病的重要性是众所周知的,一般来讲,血压

控制在130/85毫米汞柱以下,可减少冠心病的急性事件,且可减少高血压的并发症,如中风、肾功能损害和眼底病变等,可谓一箭双雕。

C. 降低胆固醇(Cholesterol)和戒烟(Cigarettes)

血清胆固醇增高者应通过饮食控制和适当服用降脂药,把胆固醇降到4.6毫摩尔/升(180毫克/分升)以下,这样可大大降低心梗的再发率。

最近证实,心梗后患者即使血清胆固醇正常也要服降脂药,尤其是他汀类药物,这样就能大大降低急性冠脉事件的发生率。

D. 控制饮食(Diet)和治疗糖尿病(Diabetes)

冠心病从某种意义上说是没有管好嘴,吃出来的。心梗后的患者应当远离这些高胆固醇食物,提倡饮食清淡,多吃鱼和蔬菜,少吃肉和蛋。糖尿病不仅可以引起血糖增高,也是引起脂质紊乱的重要原因。在同等条件下,糖尿病患者的冠心病患病率比血

糖正常者要高出2-5倍。此外,冬季人们活动普遍减少,如果进食含油脂类食品过多,血液中脂质增加,血液黏稠度升高,容易引起血栓,加重心肌缺血,引起心肌梗塞。因此,建议冠心病患者饮食清淡,多吃一些富含纤维素的食品。

E. 教育(Education)和体育锻炼(Exercise)

冠心病患者应学会一些有关心绞痛、心肌梗死等急性冠脉事件的急救知识,如发生心绞痛或出现心梗症状时可含服硝酸甘油和口服阿司匹林等,别小看这些简单方法,这可大大减

轻病情和降低病死率。心梗后随着身体逐渐康复,可根据各自条件在医生指导下,适当参加体育锻炼及减肥。这样不仅可增强体质,也是减少冠心病再发心梗的重要举措。

■ 保健课堂

年轻人要警惕 熬夜后发热头痛

近2个月以来,某医院神经内科收治了多名熬夜后发热头痛的年轻患者,平均年龄25岁,经入院检查诊断为中枢神经系统感染。神经内科医生提醒,有些年轻人仗着自己身体好,经常熬夜,其实对身体伤害很大,导致身体抵御能力低下,让病毒、细菌等有机可乘。

20岁的小李放暑假在家中连续熬夜上网玩游戏1周后出现头痛、鼻塞、流鼻涕、发烧,曾在当地诊所按感冒治疗,之后症状仍不能缓解,反而头痛越来越厉害,茶饭不思、夜里难眠,被神经内科医生收入院,经过系统检查小李被诊断为病毒性中枢神经系统感染,通过治疗后,小李的头痛很快得到了缓解。

据神经内科医生讲,这几例年轻患者在发病前都熬过夜,有的甚至是接连好几天熬夜。季节交替是各种病毒、细菌活跃的旺季,也是中枢神经系统感染的高发季节,有的年轻人仗着自己身体好,通宵熬夜打游戏;有的是晚上加班,一边抽烟一边喝咖啡、浓茶。这些不良生活方式会导致机体过度疲劳,身体抵御能力低下,让病毒、细菌等有机可乘。

医生表示,中枢神经系统感染,病原菌可能有病毒、结核、细菌及真菌的感染,早期表现往往只是类似感冒的头痛,容易被误诊,一旦发展到出现高热、意识障碍、癫痫等症状,意味着病毒、细菌已对脑实质产生严重的损害,更严重的甚至危及生命。所以,熬夜后如果出现头痛、发热就要高度警惕,要特别留意是否出现颈部僵硬、神昏、胡言乱语等情况,这些都是中枢神经系统感染的表现。

甜饮料或惹急性脑梗 白开水是最好饮品

近日,微博上流传一则热点新闻,28岁的准新郎一觉醒来突发急性脑梗,或因常年拿饮料当水喝导致病发。男子身高不足175厘米,体重却达到100公斤,属于重度肥胖体型。专家认为,引发急性脑梗的原因可能是由于其肥胖而导致动脉粥样硬化,而常年喝饮料则是导致其肥胖的直接原因,也变成了引发急性脑梗的间接原因。

急性脑梗多发于动脉粥样硬化病症的患者,病人常伴有高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等慢性病。急性脑梗发病突然,常在安静或睡眠时发病,人们往往难以提早感知。“但是单纯喝饮料并不会引发急性脑梗。像新闻中提到的男子,由于过量饮用饮料而导致肥胖,很有可能本身就已经患有各种慢性病。”专家说,急性脑梗的发生看似偶然,其实是各种疾病累积到一定程度后的爆发,如果平时能注意自己的身体状况及饮食习惯,其实可以避免该病发生。

同时,专家认为,该男子发病原因也可能是由于常年喝饮料,导致身体水电解质失衡而引起脱水,从而导致血液浓缩,形成血栓,引发急性脑梗。长期喝饮料,尤其是碳酸饮料,会增加人体内碳水化合物和糖分,引发脂代谢和糖代谢的紊乱,从而导致肥胖。而肥胖则是多种慢性病发病的根源。

专家建议,据近年流行病的调查显示,市面上推出的各类饮料对人体都有不同程度的健康隐患,尤其对青少年的智力、体重、血脂等产生不良的影响。因此,干净的白开水是最好的“饮品”。不要因为贪图饮料的“甜蜜口感”,却为自己的健康种下了“祸根”。 (本报综合)

山东省著名商标 山东省十大品牌 山东省调味品行业标准化生产示范基地

抱犊酱油 国标二级 一级 特级

氨基酸态氮含量大于0.55g/100ml

纯粮酿造 不添加任何增鲜剂

抱犊调料 家家需要

1.9金标特油

500ml 辣子鸡油

金标特级酱油