

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房



冬季心脑血管疾病多发,大篷车首次为市民免费检测心血管功能 近七成体检老人有心脑血管病

本报11月30日讯(记者 刘晓) 冬季是心脑血管疾病的高发季,很容易引起猝死。11月28日,齐鲁晚报大篷车开进漱玉平民大药房张店联通路店,首次免费为市民检测心血管功能,现场近七成老人存在不同程度的心脑血管疾病,大篷车为市民讲解了冬季心脑血管疾病防治知识。

“从立冬开始,我就开始吃药了。因为有哮喘,所以很注意日常的心血管保护。但是虽然一直吃药,也没到医院检查,这次正好利用这个机会,来检查一下看有没有什么大问题。”76岁的罗女士说。经过免费检测,罗女士除了有点冠状动脉硬化,并没有什么大问题,医生也及时为她开了药。

据了解,每年冬季是心梗、脑梗高发期,是猝死意外发生最多的季节。“心脑血管疾病具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高,并并发症多即“四高一多”的特点。在冬季雾霾多发,并且温度较低的情况下尤其要注意。”漱玉平民大药房工作人员介绍说。

活动共持续一上午的时间,为54名老年人进行了免费体检,其中有36人存在不同程



工作人员正在为市民免费检测心血管功能。 本报记者 刘晓 摄

度的心脑血管疾病。“大部分老年人由于年事已高,存在不同程度的心肌缺血,随着生活水平的提高,目前心肌缺血在我国的患病率呈逐年上升的趋势。心肌缺血是中老年人的常见病和多发病。”工作人员说。

据介绍,有心脑血管、高

血压等基础病变者,在冬季要格外小心,不要做过于刺激的事。出门一定要注意保暖,不要运动过度。避免在一早一晚等天气较冷的时间出门运动,避免生气和劳累。“猝死并非只会发生在老年人身上,值得注意的是,近年来,猝死病人

有着年轻化的趋势。”

“通过这次宣传讲解,我们希望通过更多的老年人做一些正规的检查,及早发现病症,及早治疗。心脑血管疾病和其他病症还不一样,有些心脑血管疾病是能够及早发现并且治疗好的。”工作人员说。

相关链接

防治心脑血管病 要注意几大误区

心血管疾病发病率和死亡率均呈上升趋势,主要集中在工作压力大的中年人及心血管功能衰减的老年人。预防确实是比治疗重要,但是预防也要有正确的方法和正确的途径,不然会适得其反。

误区一:

只有老年人才得高血压

调查显示,仅在我国6—18岁的中小学生中,高血压的发病率就已达到8%。所以,对于有高血压家族史的年轻人,应定期测量血压。

此外,冠心病是心脏血管的动脉硬化,这个过程早在青年甚至幼年时期就已经开始,目前我国冠心病发病年龄明显提前。

误区二:

尽量不吃药

很多冠心病患者,犯心绞痛时,总是尽量忍着不吃药,以为经常吃药,以后就无效了。其实,如硝酸甘油等急救用药,只有长期吃且每天吃的频率又很高时,才可能产生耐药性;间断服用,甚至一天吃上三四次,不会形成耐药性。

误区三:

放支架后擅自停药

很多心绞痛发作的患者做完支架手术症状迅速消失,甚至恢复了体力活动。但由于患者有冠状动脉硬化,其他部位同样也会发生狭窄,危险性仍然存在。

因此,即使放了支架,同样应注意按健康的生活方式生活,根据病情按医生要求继续服药治疗。

误区四:

运动量越大越好

现代人特别是办公室族,平时没时间锻炼。偶尔放松便到健身房狂练一番,其实这样的危害更大。

长期工作紧张,体能透支,疾病已悄然而至。一旦运动超出身体承受能力,发生意外的可能性大大增加。运动后有点喘,微微流汗,讲话不累,就表示此次运动强度适当。

本报记者 刘晓

输液“冲”血管或给血管“添堵”

专家:输液是发病期治疗手段,对预防心脑血管病意义不大

每年12月到次年3月,都是中老年人心脑血管疾病的高发期。心脑血管疾病患者要轻松过冬,必须注重日常养生保健。同时,家人还要注意学点胸外按压、人工呼吸等急救知识,在病人发病时,能够第一时间进行救治。

本报记者 刘晓

不少人“冲”血管求心理安慰

“每年的夏天和冬天我都会输一次液,冲冲血管。每次冲了之后,都会感觉身体很轻松,也能预防一些心脑血管病的发生。”68岁的张老先生说。

据了解,像张老先生这样的市民还有很多,在不少社区卫生室和医院门诊,很多老年人输液通血管,即使是在医生告知“没什么效果时”,不少老年人仍主动要求输液。“哪怕没有什么效果,有个心理安慰也好,起码自己心里觉得血管通畅了,这样就更加放心。”正在输液的王老先生说。

除了在冬天输液,不少人还会吃一些保健品。“儿子今年

给我带回来的人参,现在煎汤熬着喝。本来我也有一点心脏病,血液粘稠,正好喝点补一补。”家住张店温馨家园的孙女士说。

还有许多患者放着公认的降脂类药物不用,却只认深海鱼油等效用不确切的保健品。不少心脑血管病患者对宣传有补脑、降压等治病作用的保健品天天不忘吃,但对正规治疗药物却“三天打鱼,两天晒网”。“胆固醇升高,同时伴有冠心病症状,这种高血症患者多数是由于遗传所引起的,而鱼油对血液中的胆固醇水平没有任何影响。”医生提醒说。

心脑血管疾病患者要注意保暖

据介绍,如果仅靠输液来预防疾病是不可靠的。输液本是脑血管病发病急性期的一种治疗手段,对于预防,没有任何证据证明有效。

“所谓通血管的药液,基本是一些活血化痰、扩张血管等治疗脑血管病的药物,对于急性期的治疗的确能起到一定的作用。如果心脑血管患者常常输液,不仅不能够疏通血管,可能还会给血管“添堵”。因为输液药物中一些玻璃碎屑微粒、橡胶微粒、药物残渣是人

肉眼看不到的,这些微粒会蓄积在心、肺、肾、肝脏、肌肉等毛细血管中,长此以往将会导致微血管血栓、出血及静脉压增高、肺动脉高压、肺纤维化,甚至致癌。并且输液还可能加重肾脏负担,增添肾衰风险。”漱玉平民大药房医生说。

据了解,心脑血管疾病患者要注意保暖,进补要适度,心态要平衡,不要在饥饿的情况下洗澡,水温最好与体温相当,洗澡时间不宜过长,以免造成心脑血管缺血,诱发心脏病。



市民在活动现场正在阅读免费发放的齐鲁晚报。 本报记者 刘晓 摄

家人学会简单急救措施很重要

病人发生心脏骤停后,家人除将病人及时送到有条件的医院抢救外,最好能马上就地抢救。“在救护车到达之前,如果能对患者展开正确的胸外按压、人工呼吸等急救,可以为后期抢救赢得时间。不然多数情况下,急救人员赶到时基本都已来不及抢救。”医生说。

据介绍,心肺复苏的基本做法为: 第一步:确定正确的胸外心脏按压位置。用一只手的食指和中指沿肋骨下缘向上摸至两侧肋缘于胸骨连接处的切痕,以食指和中指放于该切

痕上,将另一只手的掌根部放于横指旁,再将第一只手叠放在另一只手的手背上,两手手指交叉扣起,手指离开胸壁。

第二步:施行按压。操作者前倾上身,双肩位于患者胸部上方正中位置,双臂与患者的胸骨垂直,利用上半身的体重和肩臂力量,垂直向下按压胸骨,使胸骨下陷4—5厘米,按压和放松的力量和时间必须均匀、有规律,不能猛压、猛松。放松时掌根不要离开按压处。按压的频率为80—100次/分钟,按压与人工呼吸的次数比率为:单人复苏15:2,双人复苏5:1。

心脑血管病患者 可通过食物调理

在寒冷季节要多喝开水,多吃一些容易消化和富含营养的清淡食物。某些天然食物对心血管有一定的保健作用,例如深海鱼类、木耳、山楂、大蒜、洋葱和茶等。

我们都知道经常喝茶有助于消脂解腻,究其机理乃是源于茶叶中所含的植物营养素——茶黄素能在肠道内与胆固醇结合,减少人体对食物胆固醇的吸收,并增加胆固醇和甘油三酯从肠道的排出,还能抑制人体自身胆固醇的合成,通过内外的调理,表现出显著的降脂作用,同时还具有抗氧化、保护血管壁等多重健康益处。

而源自深海鱼类的鱼油因富含Omega-3多不饱和必需脂肪酸,尤其是EPA和DHA,可有效帮助降低血液甘油三酯浓度,使血液稀释,有助于防止动脉硬化和血管阻塞。

本报记者 刘晓