

心脏病 人10年增5倍 多吃少动是根源

青岛男性冠心病发病率全国居首 管住嘴迈开腿才能避免慢性病

本刊记者 刘玉彩

心脏病的发病率和死亡率近年来不断升高,岛城患者数量与10年前相比,增加了约5倍。近日,由青岛市医学会、阜外医院等单位举办的中国青岛第七届中国心血管病论坛如期举行,青岛的心脏病发病率在全国排名比较靠前,主要与居民饮食习惯、运动量较少有关。青
州市卫生局数据显示,岛城每年1.3万余人死于心脏病,心脏病已经严重威胁居民健康。

23岁小伙差点心梗而死

“心脏病的发病人数不但增多,患病率也越来越高,最令人担忧的是,心脏病的发病年龄降低很多。”青岛阜外心血管病医院心脏专家路长鸿介绍,上世纪90年代,临床上发现一例50岁以下的冠心病患者,都被医生和学校教授认为十分“神奇”,如果三四十岁的患者因冠心病而心梗,更会成为一

件大新闻,可仅今年来,30多岁的心脏病患者已经屡见不鲜。据介绍,路长鸿近期接诊了一名23岁的心梗患者,这也是岛城目前最年轻的冠心病引发心梗的患者。

路长鸿告诉记者,一个多月前,这名大学生被急救车送到医院,“浑身出汗,胸疼得受不了,初步推断是心梗,

可病人太年轻,让我也有点疑虑,不过当时没时间考虑这个,只能从症状来分析。”路主任说,检查结果的确是严重的心肌梗塞,幸亏送医院及时才保住命,手术中专家在他冠状动脉血管中放置了两个支架,而究其病因,翻来覆去排查也只找到了“通宵上网”、“过度疲劳”和“大量吸烟”等原因。

心脏病患者猛增5倍

“青岛的心脏病患者多,与食物中胆固醇较高、大量饮酒和潮湿环境都有关系,如果个人生活习惯也比较差,发病几率就会更高。”中国医学科学院阜外心血管病医院专家介绍,临床统计显示,与10年前相比,青岛的心脏病患者增加了5倍,其中冠心病的增幅最大,也是发病量最高的心脏疾病,此外还包括高血压、心律失常、

瓣膜病和先天性心脏病。

卫生部发布数据显示,全国每年死于心血管病300万人,占总死亡原因的41%,居各种死亡原因的首位,农村居民心血管病死亡率增加速度高于城市居民。青岛市卫生局发布的2010年居民死亡报告情况,青岛居民死亡的前十位死因依次是恶性肿瘤、心脏病、脑血管病、伤害、呼

吸系统疾病、内分泌和营养及代谢的其他疾病、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、神经系统疾病及精神障碍。据了解,2010年,青岛市共报告循环系统疾病死亡病例23365例,其中心脏病为最主要死亡原因,共13310例,死亡率为174.30/10万,占循环系统疾病死亡病例的56.97%,位居第一。

三成患者觉察不出症状

记者在采访时了解到,并不是所有的心脑血管患者在发病时会有症状,医生从临床上得知,有三分之一的患者在发病时没有任何症状。

“冠状动脉血管发生变化多数是渐进性的变化,用天来衡量是看不出变化的。”青岛阜外医院杨瑛院长介

绍说,这就像孩子成长,天天守在孩子身边看不出孩子长,如果三年不孩子就会发现巨大变化,由于这种变化每天在身上渐渐地发生,所以感觉不到变化。心脑血管病患者也是如此,包括有高血压的市民,高压达到了180,低压达到100仍然说

不难受,结果把血压逐渐控制到高压140,低压80以后,市民就会觉得自己从来没有感受到这么舒服。“疾病发生也是这个过程,由于是慢慢增长,对疼痛不敏感了,实际上控制好了之后觉得心里很亮堂。”杨瑛说。

一定要

“管住嘴迈开腿”?

“要预防心脑血管病就得管住自己的嘴,迈动自己的腿。”刘献成介绍说,实际上任何一种疾病都与生活方式有关,预防心血管疾病也是这样。

管住自己的嘴就是要控制饮食,饮食要适量。刘献成介绍说,近年来,居民的生活条件明显改善,大鱼大肉吃得多了,蔬菜水果摄入得少了,这样脂肪摄入量明显增加,不过任何好东西都要适量,要根据每天活动的量,保证达到每天的需求量就可以了。具体来说对饮食的摄入,第一要有有馒头等淀粉类,第二就是肉鱼虾蛋奶,第三是蛋白质,现在多见的是吃的肉多了,用的油多了,摄入的脂肪多了,建议每天鸡蛋一到两枚足够了,根据每个人身体体重,身高和运动量来饮食。同时,减少油炸,热炒和红烧的,多吃青菜水果,鱼可以吃,小海鲜可以吃,但里边含有大量的胆固醇对心血管病人很不好,所以这样的要少吃,蛤蜊一天吃个十个二十个就可以了。

身体运动不足是心血管疾病的危险因素,缺乏体育活动可以导致超重肥胖、高血压、血脂异常、血糖升高,增加了心血管病发生的风险,因此市民在控制饮食的时候要多运动。

男性冠心病发病率

全国居首

“青岛的心脑血管病在全国居于较高的水平。”青岛阜外心血管病医院相关负责人介绍说,有调查显示,青岛男性冠心病发病率在全国居首,发病率最高为108.7/10万,与发病率最低的安徽滁县相差了32.9倍,男性死亡率最高与最低相差17.6倍。

为什么岛城男性冠心病发病率高呢?杨瑛院长分析说,从生活习惯上来说,具有不良生活习惯的男性居多,抽烟喝酒的男性多,这也是一个重要的原因。青岛地区海产品非常丰富,脂肪含量高,特别是养殖的贝类海鲜,里边含的胆固醇更高一些,不光是海鲜,青岛的名吃,像猪蹄,猪头肉都是高血脂的诱发因素,生活习惯还喜欢红烧、炸、炒,不习惯于凉拌清炒,使用的油多,这些都使得体重增长,血糖上升,甘油酸酯胆固醇也上升,这几高就促成了心血管病的发生。另外,高尿酸也是心血管病的一个危险因素。青岛居民尿酸高的比较多,也导致心血管病。

编辑: 刘玉彩 组版: 李飞

