

心血管疾病死亡率全球第一

健康饮食、多运动、保持心理健康可有效预防

世界卫生组织5月16日发布的《2012年世界卫生统计》报告显示,全世界三分之一的成年人患有高血压。一项研究表明,心血管疾病死亡率远远高于癌症和艾滋病,成为危害人类健康的第一杀手。10月12日,泰山医学院附属医院心血管内科副主任李元民做客本报空中诊室,介绍了心血管疾病的预

防和治疗。

“秋冬季节天气较冷,造成血管收缩,容易引发心血管疾病。”李元民副主任说,天冷容易感冒,血压升高,增加心脏负担,也是秋冬季节心血管疾病多发的原因。李元民认为,心血管疾病重在预防。传统认为,心血管疾病在40岁以后发病率提高,但现代人生活节奏加快,生

活压力较大,导致心血管疾病发病呈现年轻化趋势。“我们医院接诊过最年轻的一名心梗患者才23岁,今年放支架治疗的最年轻患者31岁。”李元民认为,人们应该提高对心血管疾病的重视程度,从年轻时就预防疾病发生。

“高血压高血脂高血糖这‘三高’是引发心血管疾病的重

要诱因。”李元民说,“三高”的形成主要由于人们不良生活习惯,如暴饮暴食,营养摄入不均衡,抽烟等,因此要谨记“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”这十六字,养成健康的生活习惯,做好疾病的一级预防。对于已经患有心血管疾病的患者,则应做好二级预防,即应重视和预防急性心肌梗死、

心脏性猝死、心力衰竭等突发事件的发生。

家庭作为社会的基本单位,承受着心血管疾病带来的严重后果。李元民副主任建议,希望每个家庭都能倡导健康的营养饮食,关爱自己和家人的健康,提高对心血管疾病及其危险因素的关注和重视。

(刘来)

坐诊专家

李元民,泰山医学院附属医院心血管内科副主任,副主任医师,副教授。泰安市心血管学会委员,中国医药生物技术协会心电学分会会员。

1998年7月毕业于济宁医学院临床医学系,2005年7月毕业于南开大学医学院,获硕士学位。熟练掌握心血管内科常见病、多发病的诊疗,对急性大面积心肌梗死合并泵衰竭、难治性心律失常、恶性心律失常的诊治有较深造诣,擅长心血管病的介入治疗,尤其精于心脏起搏器及心脏电生理介入诊疗技术,在省级以上医学期刊发表论文10余篇,参编著作4部,获国家发明专利2项。

吃得好运动少 “老年病”年轻化

吃得多、活动少、吸烟、糖尿病、高血压、肥胖、高血脂……李元民告诉记者,这些都是目前公认的心血管疾病的危险因素。李元民说,减少这些诱因,是预防心血管疾病的重要方式。而一旦确诊患病,采取正确的治疗方式,则可减少疾病的危害程度。



泰山医学院附属医院心血管内科副主任李元民。本报记者 刘来 摄

“三手烟”危害家人孩子

李元民告诉记者,吸烟是心血管疾病的重要致病因素,是年轻人心肌梗死的最重要危险因素。

“吸烟对血管内膜损伤非常严重,冠心病患者必须戒烟,并避免二

手烟危害。”李元民说,吸烟者冠心病发病率比不吸烟者要高出好几倍,冠状动脉硬化病变也比不吸烟者严重。李元民介绍,在吸烟的环境中待的时间过长,吸烟产生的有毒颗粒附着在

身上和衣服上,容易对家人和孩子造成危害,这就是所谓的“三手烟”。“吸烟有百害而无一利,因此年轻人应该拒绝第一口烟。”李元民说。

阿司匹林吃法有讲究

“阿司匹林在心血管疾病预防上的作用毋庸置疑,但是对于这种药物的应用,不少人存在误区,需要引起重视。”李元民介绍说。

首先是服用量方面。研究表明,每次服用75毫克到150毫克效果最佳,少于75毫克起不到应有的作用,超过150毫克则会导致副作用增大。

李元民说,阿司匹林应该一天只吃一次,主张用肠溶型阿司匹林。由于早上血小板聚集力高,主张在早上服用。

老年人应定期监测血压

高血压是常见病,且在不少人眼中是“老人病”。但越来越多的高血压病正发生在年轻人中,生活不规律、工作压力大、饮食不科学、缺乏锻

炼等都成为诱因。定期监测血压,实现早发现早治疗,可以最大限度减少心血管疾病的危害。秋冬季节气温变化大,容易导

致血压升高,因此老年人和高血压患者更应该加大血压监测频率,注意血压变化,随时关注病情的变化,以便发现症状后,及时就医。

适量运动能降低患病概率

“沙发土豆”一词,是指不爱运动喜食高热量食品的生活方式。李元民介绍,这类人群的心血管疾病患病率明显高于他人。

李元民介绍,要养成良好的习

惯,减少对高热量食品的摄入,每天都要适量运动,青少年应避免长时间看电视、上网,建议中老年人每天至少走8000到10000步。

李元民介绍说,一些应激性心肌

病患者,多见于中青年女性,多在剧烈情绪应激如丧失亲人的情况下出现。因此心理健康也是预防发病的一个重要因素。

(刘来)

泰山医学院附属医院

心血管内科

泰山医学院附属医院心血管内科是山东省卫生厅老年病学重点学科的重点专业、医学硕士研究生授予点,泰安市首批医疗质量示范科室。现有两个病区,85张床位。设有心血管病房、CCU监护病房、心导管介入诊疗室、心脏电生理研究室、心功能康复研究室等。

科室拥有一支基础知识扎实、临床经验丰富的内儿科专业医师队伍,其中有主任医师、教授4人,副主任医师、副教授9人,医学博士1人,医学硕士8人。配有多床位中心监护与自动分析诊断系统、多参数心肺功能监测系统、心脏除颤转复监测记录系统、大型数字减影血管造影机、心脏起搏分析系统、12导联动态心电图检查分析系统、心脏运动试验检查及心脏康复系统等国际先进的医疗设备。与日本、澳大利亚、中国医学科学院北京阜外医院、北京大学医学部建立了良好的合作关系,并通过Inter网实现了国内外远程会诊。

该科对高血压、冠心病、心绞痛、心衰和心律失常等病的诊治经验丰富,对急性心肌梗塞、主动脉夹层、高血压急症、严重心衰、恶性心律失常等心血管急症有较高的抢救成功率,对心血管疑难杂症有独到的见解及新颖有效的方法。

电话:0538-6236378(心血管内科一病区)6236352(心血管内科二病区)6237411(心血管内科门诊)6236379(CCU)

科室简介

下期预告

晚秋时节,天气渐凉,气候干燥,昼夜温差大,此时节易诱发心脑血管病等慢性疾病。在九月初九“老人节”到来之际,为使广大老年朋友度过一个健康的节日,下期空中诊室,我们将邀请泰山医学院附属医院老年病、神经内科专家李汶霞主任医师,为我们讲解脑血管病的早期预防、治疗、康复。欢迎咨询,电话:18653828825。