



# 冠心病治疗不及时容易心梗,泰医附院专家—— 吃得好锻炼少年轻人也能中招

目前,由动脉粥样硬化导致的冠心病的发病率呈现出明显的上升趋势和年轻化趋势,成为人类健康的主要威胁。本期空中诊室,我们邀请到泰山医学院附属医院心血管内科副主任,副主任医师,副教授李元民,他为我们介绍了动脉粥样硬化的危害

以及预防措施。最近20年来,随着生活方式的改变,“沙发土豆”文化成为现在人们最主要的生活方式,“大家高热量饮食,运动量低,导致冠心病的发病率逐年上升。”李元民副教授说,过去认为,40岁以下的人很少罹患冠心病,但是最

近几年,患上冠心病的年轻人越来越多,今年以来,他已经连续收治了3名20多岁的年轻患者。“每年全中国都会有54万人猝死,其中80%是心脏原因造成的,这其中又有八成是心梗。”李元民副教授说,冠心病目前已经成为威胁人

类健康的最主要的原因。动脉粥样硬化始于早期动脉内膜损伤,经过复杂的病理生理过程,导致动脉内膜出现斑块,如果斑块破裂引发血栓形成则很容易导致突发事件。“当然,动脉粥样硬化的原因有很多,目前还不能完全搞清楚。”李元民副

教授说。如今已经立秋,气温也开始变凉,“季节更替期间,受一冷一热的影响,人体血管会收缩,导致血压出现波动。”李元民副教授说,这个季节一定要随时关注天气变化,并且根据医生的要求适当调整药物。(路伟)



泰山医学院附属医院心血管内科副主任,副主任医师、副教授李元民。

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,山东省医师协会胸痛专业委员会常委,山东省生物医学工程学会心律专业委员会青年委员,山东省中西医结合学会心胸同治委员会委员,泰安市心血管学会委员。  
曾获泰山医学院科学技术进步奖三等奖、泰山医学院附属医院2009年度新技术应用奖一等奖、泰山医学院附属医院2015年度十佳青年医师服务标兵。主持省级课题1项,市级课题1项,2014中国心血管医师研究基金课题1项,在省级以上医学期刊发表论文20余篇,其中SCI文章2篇,参编论著4部,获国家发明专利3项。  
专家门诊:星期三  
电话:0538-6236352(心血管内科二病区)6237411(心血管内科门诊)6236379(CCU)

坐诊专家

## 做好一级预防 降低冠心病发病率

基因改变、糖尿病、吸烟、血脂紊乱、高血压等已经确认为导致冠心病的主要危险因素。泰山医学院附属医院心血管内科副主任,副主任医师,副教授李元民做客本期空中诊室,他向大家讲解了冠心病的一级预防以及其它相关知识。

本报记者 路伟

### 泰山医学院附属医院 心血管内科

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,全省护理服务示范病房,泰安市首批医疗质量示范科室。科室现有三个病区,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,能满足各种心脏病病人诊疗需要。

科室拥有一支基础知识扎实、临床经验丰富的心内科专业医师队伍,其中有主任医师、教授4人,副主任医师、副教授10人,其中医学博士2人,医学硕士16人。

心内科全体医护人员有着严谨的工作作风和优良的工作传统,努力为每一位患者提供优质的医疗服务,推动科室工作的持续改进,对各种心血管疾病诊治经验丰富,对包括急性心肌梗塞、高血压急症、严重心力衰竭、严重心律失常在内的疑难危重患者抢救成功率在95%以上,并为每位患者提供个体化治疗方案,最大程度改善预后,减少并发症,降低患者经济负担。

2014年2月,科室整合优质的人才、技术、设备等资源,成立了泰山医学院心脏中心。科室拥有先进的心脏无创检查设备和技术,包括最新型256层螺旋CT、心脏彩超、心电工作站等,能满足各种临床工作的需要。

科室近年完成省级科研课题6项;发表论文30余篇,在国际核心期刊发表论文10篇;出版专著6部。

联系电话:6231265 6236378(心血管内科一病区) 6231609 6236352(心血管内科二病区) 6231909 6231536(心血管内科三病区) 6237411(心内科门诊) 6237710(冠心病监护病房) 6236379(CCU)

#### 科室简介

### 1 久坐不运动,容易损伤动脉内膜

“动脉内膜损伤是导致动脉粥样硬化的发生发展因素,而导致内膜损伤的危险因素可有几百种,并不断有新的危险因素被发现。”李元民副教授说,但是基因改变、糖尿病、吸烟、血脂紊乱、高血压、久坐不动和肥胖已经确认是主因。

对抗动脉粥样硬化,关键在于预防,李元民副教授说,预防分为四个等级,首先零级

预防,是在还没得动脉粥样硬化,并且没有上述危险因素时就应该提高警惕。“现在通过科普宣传,很多人知道了导致动脉粥样硬化的原因,因此可以及早规避。”李元民副教授说,但是也有部分人对此不上心,因此总体来说在我国零级预防效果并不理想。

一级预防是市民已经有了危险因素,但是还没发生动

脉粥样硬化,李元民副教授介绍,这是预防动脉粥样硬化的最关键的一步。

“二级预防则是已经患上动脉粥样硬化,但是还没严重到发生心梗或脑梗的地步。”李元民副教授说,三级预防关键就是预防后果,患者此时已经发生了心梗或脑梗,三级预防的目的是防止患者出现心衰、猝死等后果。

### 2 调整血脂,做好冠心病一级预防

一级预防是对抗动脉粥样硬化的关键一步,李元民副教授介绍,一级预防主要包含五个方面的内容。“首先,大家应该改善生活方式,彻底从‘沙发土豆’的生活方式中摆脱出来,另外,还应该调整血脂、控制血糖和血压,以及规范使用阿司匹林。”李元民副教授说。

不少人在检查完后,会根据正常参考值来衡量自己

的血脂水平,李元民副教授说,对于正常人来说,这是完全可以的,但是对于严重的冠心病患者来说,这个标准值并不适合他们。“这部分患者的血脂要求更严格,比正常人要低。”李元民副教授说。

血脂中的成分非常复杂,不同成分出现问题,不能使用同一种药来调整。李元民副教授说,如果检查结果显示异

常,应该去咨询专家,专家会根据具体结果为患者提供科学合理的治疗。

他汀类药物是降低胆固醇的常用药物,但同时具有抵抗动脉粥样硬化的作用。“他汀类药物也有一定的副作用,需要科学合理的服用他汀类药物,否则会对身体造成损伤。”李元民副教授提醒患者,一定要遵照医生的嘱咐服用药物。

### 3 快走慢跑游泳,提升自身“抗力”

“戒烟限酒是预防冠状动脉硬化的重要措施,也是最经济的措施,研究显示,戒烟可降低36%的心脏病死亡率。”李元民副教授说,众所周知,二手烟对人体有危害,但是比如被动吸烟者身上有

烟味被第三人闻到后也会对他造成危害。

合理饮食则是另外一个预防措施,首先应该减少钠盐的摄入,每人每天使用盐要控制在5克以下。

“有氧运动能有效预防

冠心病,大家可以选择快走走路、慢跑、游泳等锻炼方式锻炼。”李元民副教授说,此外,心理疾病和身体疾病密切相关,因此大家需调整好心情,保持良好心态。