

关注“全国血管健康日”

血管健康决定人的寿命
别让你的心血管亮红灯

目前,心血管疾病已成为全球主要死亡原因之一,低收入与中等收入国家心血管疾病负担和危害尤其严重,高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖超重、吸烟、熬夜等因素都可能让你成为心血管疾病的“后备军”。对此,上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授表示,如果拥有以上一种危险因素,并不一定会发生心血管疾病,但是拥有的危险因素越多,发生心血管疾病的可能性越大。此外,现代社会,压力和机遇并存,猝死与风险相依,高强度、高压、高紧张、持续过劳的工作状态日益成为心血管疾病的重要诱因,再加上吸烟、熬夜等不良生活方式,都会影响心脏功能和健康。

高媛

抽烟、熬夜是导致
心血管疾病的重要诱因

随着人口老龄化和疾病谱变化,我国心血管疾病发病率持续上升,疑难重症不断增多,心血管疾病已经成为高死亡率、高致残率、高患病率、高医疗风险及高医疗费用的第一大慢性疾病,严重影响了居民的健康。而不良生活方式则很有可能导致心血管疾病的发生。

陈先生虽然才50多岁,却是一个地道的老病号,而且都是重要器官的病变。六年前,陈先生开始反复出现胸闷、胸痛,位于心前区,对他来说,持续六年多的心前区胸闷胸痛,就像是一个恶魔无时无刻不在折磨着他。经过冠脉造影后发现,他的一根血管竟然狭窄90%以上。孙宝贵教授指出,像陈先生这样的情况,要想保命,还得接受支架手术。

此前,陈先生还做过右下肺阻塞手术,如今患有冠心病、心绞痛、高血压、咳嗽过敏性哮喘、睡眠呼吸暂停综合症。对于为什么身体变成了如今这般状况?陈先生颇有感慨,“我原来的工作夜里居多,熬夜是生活常态;另外,三餐不定,经常吃方便面,调料包里的辣油也是‘帮凶’。再加上一直吸烟,不仅危害肺部,还殃及到其他器官。”

孙宝贵教授表示,经常抽烟、喝酒、熬夜等不健康的生活方式加重了心脏负担,为以后诱发心绞痛甚至急性心梗埋下了隐患。“其实,吸烟比饮酒对心脑血管病的影响更大,是极其危险因素之一。”孙宝贵教授说,吸烟可严重影响冠心病、高血压、心肌梗死、脑梗死等,因此有脑血管病的患者应遵医嘱,在医生指导下及时戒烟,当然酗酒也是不可以的。即使还没患病,也要逐渐减少吸烟次数与支数。

闷热、潮湿的环境
极易诱发冠心病

孙宝贵教授提醒,近来的天气,温度高、湿度大、气压低,可诱发或加重多种心血管疾病。患者一旦症状加重或变化,就应该及时就诊。

据介绍,闷热、潮湿的气候容易使人感到胸闷、气短、烦躁、心慌,血压容易波动,心脏负担加重,容易诱发心肌缺血和心力衰竭。孙宝贵教授建议,此时心血管病患者应加强血压和心率监测。必要时,可去医院进行心电图、心脏超声等检查,对可能发生变化的心血管疾病做到早发现、早治疗。同时,坚持服用药物,切忌随意停药,以免导致血压波动或诱发心肌缺血、心力衰竭或心律失常。

另外,心血管病患者还需注意劳逸结合,晚上不要熬夜,有意识地放慢工作和生活节奏,放松心情;时常开窗换气,保持室内空气新鲜,若室内空气湿度过高,可采取必要的抽湿防潮措施;随时根据气候变化增减衣物,既要避免暑热,也要注意避免受凉,尤其要注意避免淋雨;孙宝贵教授指出,合适的锻炼对心脏健康有益,但要量力而行,运动出汗后应及时洗澡,换上干爽衣物。

孙宝贵教授表示,春夏之交心脏病患者的饮食应以清淡、容易消

化的食物为主,尽量少吃生冷、油腻及辛辣刺激食物,可多喝白开水。

40岁以后建议
每年查一次心电图

孙宝贵教授建议,40多岁的人最好每年进行一次心电图的检查,除了做心电图检查,家族中有心脏病史的人及出现过心慌、心悸等问题的人还要做心脏超声检查,以及冠状动脉CT检查或冠状动脉造影检查。心脏超声检查可检测到心脏结构异常的疾病,而冠状动脉CT或冠状动脉造影可检测到心脏血管病变的情况,早发现早治疗。



专家介绍

孙宝贵

主任医师、教授、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项目18项,共获省市级科研成果奖9项,国家专利5项(3项获上海市优秀发明专利奖)。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗,尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术,以及PCI等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

立夏告别“青筋腿”
走路轻松,更能健康美腿穿裙子

爱美了一辈子王女士,怎么也没想到,最大的苦恼竟是自己的双下肢静脉曲张,小腿布满曲张成团的蚯蚓状血管,腿沉、酸胀、皮炎、皮肤瘙痒等非常难受。王女士最大的心愿:将困扰多年的“青筋腿”变“美腿”,立夏美美的穿上裙子了。

葛向前介绍,下肢静脉曲张早期除影响外观外,并无其他症状及疼痛,因此并不会引起足够的重视,很多病人总想“等等看”。实际上,静脉曲张患者如不及早进行治疗,病情就会加重,出现下肢肿胀、疼痛、腿无力、走路没劲儿,皮肤瘙痒、腿部局部颜色发紫甚至发黑等症状……此时,静脉就像“蚯蚓”般爬满大小腿甚至膨胀凸出,就算穿上袜子都遮盖不住,严重时,还会出现湿疹、溃

瘍、静脉炎甚至静脉破裂出血,严重影响生活质量。

葛向前强调:早期是治疗静脉曲张的最佳时机,到晚期治疗难度大、风险高,目前,治疗静脉曲张有压力、硬化剂、点式剥脱、射频微创、激光微创等治疗方式,通过临床发现,单一治疗往往不能完全解决静脉曲张患者症状,只有根据患者的症状及需求,联合微创精准诊疗,做到终身随访,杜绝复发。

新民健康特邀血管外科专家为静脉曲张病友提供免费交流,共30个名额,可拨打新民健康热线021-62892367报名,或编辑短信“静脉曲张+姓名”到13402120927报名。

爱心提示:名额有限,提前电话预约
更有医用静脉曲张垫等着您

半口松动 半口缺 全拔再镶?
不拔松动牙、残根牙 留着真牙吃东西!

上海的叔叔阿姨的口腔护理意识一直比较高,尤其是最近几年有了更大的提升!

“虽然牙齿松动了十几颗,但是如果没有好好检查就说保不住牙,需要拔掉,我是不会接受的!”

现在的中老年人已经完全了解到真牙的重要性。“自己的真牙吃东西才有滋味,有感觉,虽然牙有很多颗,但每一颗都是几十年的器官啊!松动了的牙都要尽可能的保住,哪怕是之前缺牙的残根也要保住不拔!”

松了全部拔掉?
听了全身冒冷汗!

“以前能啃瓜子,现在吃面条就费劲”年近八旬的李老说道,多年前身体还算硬朗,牙齿松动就拔掉,身体还能顶得住。近来,牙齿已有多颗松动。“有医生简单看了看建议我全拔了,等个3-6个月再做个全口假牙,方便又省钱,或者全口重新镶牙。”

“这哪里是省钱、方便的事,年纪大了,身体完全不能接受拔牙治疗,听着就浑身冒冷汗!不拔,能保几颗是几颗,不行就多看看,宁愿多等一会也要尽力保住真牙!”

松牙不用拔,
缺牙亦可补齐,健康吃出来!

许多松动牙患者会及时的去治疗,不过多数采用的是挂钩假牙的方式。用钢丝依托好的基牙来固定松动牙,这对基牙的要求非常高!

“无挂钩附着体”不依靠挂钩固定,多颗松牙均可固定。个性化“附着体”技术变拔为固,保住不需要拔的松牙!

知名口腔专家秦贵亮说道:“通过现代的医学,I、II级的松动牙完全可以恢复牢固,再持续使用十年以上。”

为了全方位解决中老年口腔问题,为市民树立保松牙、不拔牙信心,4月至5月新民健康联合ITI国际口腔种植学会会员秦贵亮专家举行面对面答疑活动,同时开展讲座,为本市广大中老年朋友缺牙、松牙等口腔问题进行全方位详细解答。

凡本市,松牙、缺牙的叔叔阿姨均可报名参加!

■报名成功

- 1.免费参加中老年口腔保健指导讲座
- 2.免费接收口腔全方位检查
- 3.了解“无挂钩、保松牙、套筒冠技术”
- 4.国内知名中老年口腔专家亲临,免费咨询答疑。
- 5.有机会获赠中老年专用口腔护理套装(内含牙刷、中老年专用牙膏、义齿清洁片、义齿按摩刷、义齿护理盒、义齿刷)

■活动时间

5月17日—5月25日 每天上午9:00

■报名参加

新民健康咨询热线:021-52921706

或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”

发送至19901633803 参与报名!

(每次活动名额限30名)

■本期特邀专家
秦贵亮

中华口腔医学会会员
中国老年学学会健康促进
行动特聘医师
北京大学口腔医院老年口
腔修复特设医师
ITI国际口腔种植学会会员
韩国Dentium种植系统特设
医师
知名口腔集团种植委员会
专家组成员
从事口腔临床二十余年,专
注种植义齿附着体、失败
病例再修复,针对精密附着
体修复和种植牙修复具有
丰富的临床经验和精湛的技术水平。



春季运动正当时 切记“六不宜”

常言道:一年四季在于春,春季万物复苏,人体机能代谢进入新的升腾,此时合理的运动和锻炼,对于促进人体机能的新陈代谢,提升免疫力,强健筋骨大有益处。上海第九人民医院黄浦分院石氏伤科副主任医师王敖明表示,积极运动应采取有助于阳气开发、强健各脏腑机能的方式,应当注意以下几个方面:

1、不宜过早出去锻炼。春天晨间气温低,湿度大,因室内外温差较大,人体骤然受冷,容易伤风感冒;而且太阳出来前空气中的氧含量低,中老年人很容易引发心血管疾病,患有高血压、糖尿病等慢性病的老年人早起晨练更危险。此外,早晨空气污染相对较为严重,会使哮喘病、“老慢支”、肺心病等病情加重,故春天应在太阳升起后到户外运动为宜。

2、不宜“无准备”运动。运动前应做好相应准备,如穿合适的衣服、鞋子,找到合适的运动场地,做适合自己的运动项目,运动前做

好热身准备。中老年人晨起后肌肉松弛,关节韧带僵硬,四肢功能不协调,故锻炼前应做热身活动,轻柔地活动躯体腰部,放松肌肉关节,搓搓手、脸、耳等暴露于外的部位,以促进局部血液循环,以提高运动的兴奋性,防止因骤然锻炼而诱发扭伤等意外伤害。

3、注意运动强度。春练的目的是通过运动来强健体魄,不需要进行高强度的剧烈运动以避免由于过度活动和损耗而对人体产生不利影响。锻炼的强度一般应在锻炼后一小时恢复正常为合理。春季锻炼不宜出汗过多,微微汗出就可以了,锻炼结束时还要立即擦干汗液,换上干净衣物,以防着凉。

4、睡眠不足不宜运动。

5、过于劳累后不宜运动,否则“雪上加霜”。

6、心情不佳、烦躁焦虑不宜运动,以免“火上浇油”。

(高媛)

本版块活动为公益活动,不参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。