

# 孙宝贵教授： 人会累死，护“心”从年轻人开始

孙宝贵

专家介绍



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。

因此护心要控制饮食，低盐低糖，低脂低热，减轻体重，减少灌溉面积，防止血液粘稠减轻循环推力。如果二三十岁的你年轻气盛，好发脾气；人们情绪激动时心脏承受的风险最大，因为激动会使血压升高、交感神经兴奋，容易导致心梗；还会引发严重的心律失常，如室性心动过速、心室颤动等，都可导致猝死。脑血管同样会受到威胁，生气气到脑梗、脑出血的大有人在。专家介绍，体力劳累和心理负荷都会加重心脏负担，其中心理上的压力影响更大。精神过度紧张会导致血液中的胆固醇明显升高，加速动脉硬化过程。

所以，护心要调控情志，善于自我调理情志，保持愉快乐观，气血流畅，就会有效地给心脏减负。如果二三十岁的你经常久坐、缺乏运动：越来越多现代人习惯久坐，缺乏运动，而下肢静脉是靠腿部肌肉收缩把血挤回心脏的，久坐者下肢长时间不动，静脉血回流就不畅，容易形成血栓。久坐后开始活动，血栓脱落，顺着血流进入肺部，就会造成肺栓塞，如不及时救治，死亡率极高。

此外，心脏把血液泵入动脉，如果动脉有很好的弹性缓冲，心脏就会省力。相反，如果动脉变硬失去弹性，或者管腔内失去光滑、发生淤滞，心脏就要花费更大的力量做功。人的动脉容易出现动脉粥样硬化，特别是供给心脏血液的冠状动脉粥样硬化，如果狭窄堵塞，就容易造成心肌缺血或梗死状态，致人于死地。而有些心梗则会因为各种情况引起的血栓而发生，如血液凝固性增强形成血栓，即使没有动脉硬化，也会导致心梗发生。

因此，上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授特别提醒：护心要舒畅各个通道，防止管道淤塞。适度锻炼，尤其是有氧运动，有利于保持正常体重、增强心肺功能，增加心肌供血及冠状动脉侧支循环的建立。

脉硬化的人，血压升高可能造成脑出血；本身有脑动脉瘤的人，可致动脉瘤破裂，瞬间夺去生命。另外，糖尿病患者如果饮酒，酒精会加重人体脱水，诱发酮症酸中毒，严重的可致心脏骤停乃至死亡。过劳也会导致血压升高、心肌缺血，可引发心绞痛、心律失常、心梗、脑梗、脑出血等。

因此护心要控制血压，减轻心脏排血阻力。心脏向外排血受到的阻力越大，心肌收缩消耗的能量也就越大。心脏排血阻力的明显指标就是血压高低。血压高就表明外周阻力大，心脏就要用更大的力量收缩，负担也就更大；如果能让血压维持在适当水平，或把过高的血压降下来，无疑就是减轻了心脏的负担。

如果二三十岁的你经常暴饮暴食、好膏粱厚味：年轻人压力大，有的人容易情绪化饮食来排解压力，但暴饮暴食，特别是富含脂肪的食物大量摄入后，会造成胰腺导管收缩，继而诱发急性胰腺炎。急性坏死性胰腺炎会产生心肌抑制因子，造成心脏骤停，极为凶险。如果是冠心病患者，饱餐之后，大量的血液会跑到胃肠去“支援”消化，造成心肌缺血，容易诱发心梗。

暴饮暴食还会带来肥胖，增加心脏负担，因为心脏是个泵站，一个人块头越大心脏所要浇灌的“土地面积”就越大，自然耗费的功力就要大了。更何况肥胖本身还会带来许多并发症（脂肪肝、高脂血症、糖尿病、动脉硬化……），都会减寿。

支身体，就会导致心脏、血管内膜过早受损，所以说心脏病是积劳成疾——累出来的，一点也不过分。

## 护“心”从年轻人开始

过去人们总是觉得心梗是老年病，年轻人根本不重视，其实你想，从出生起我们的心脏就在工作了，等到我们30几岁时，心脏已经不眠不休工作了30几年，它还会是原来完好的心脏吗？

研究显示，动脉粥样硬化始发于儿童时期，并随着年龄的增长而逐渐加重。对此，医学专家建议，预防动脉硬化，保护血管应从儿童时期开始，否则二十多年后，将很有可能因动脉硬化阻塞血管而发生心梗等。

如果二三十岁的你经常醉酒、熬夜、吸烟、过劳：“酒桌文化”在我国一种普遍现象，好像离开酒桌就谈不了生意、做不了事。喝点酒能拉近关系、活跃气氛，但几杯下肚危险也在逼近。酒精会使交感神经兴奋，让血压升高、心跳加快，心肌耗氧量随之增加，加重心肌缺血，继而诱发心绞痛、心梗。对于本身有脑动

## “心累”不是玩笑 它真的很累

上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授指出，心脏是个勤劳的家伙，自我们出生起它就日没夜地跳动，推动血液流动，向各个器官、组织提供充足的血流量，以供应氧和各种营养物质，并带走代谢产物，使我们可以无忧无虑地生活。

那么，心脏的劳动强度怎么衡量呢？一般我们用“心输出量”推算。心输出量是指左或右心室每分钟泵出的血流量，也就是心脏每收缩一次的排血量（每搏输出量）乘以每分钟心跳次数（心率）的乘积。一般人体静息时每搏输出量约为70毫升，如果心率每分钟平均为75次，则每分钟输出的血流量约为5000毫升。

大约每一分钟，心脏就要推动血液绕人体大小循环流动一周。那么一天心脏就相当于要推动7200升（公斤）血液在周身循环。这么多的血液要冲破重重阻力，通过动脉、静脉、毛细血管在体内循环数十周，小小的心脏要承受多么重的压力？如果长期透

# 松牙老人怕拔牙 拖延4年 3颗松牙变7颗 口腔专家提醒：松动牙治疗需尽早 病牙可以不用拔

家住浦东新区的黄阿姨今年刚满60，虽说年纪不大，但却有近6年的松牙历史了！

“刚开始有松牙的时候没当回事，以为我这是年纪大了，开始有老掉牙的问题了。吃硬一点的东西就用其他的好牙慢慢磨也能吃，谁知道现在发展成这样，连吃蔬菜都费劲，有时候还要打成蔬菜汁，变成喝菜了！”黄阿姨对自己的满口松牙很是苦恼，“去过医院，但是医生检查之后说我这几颗松牙都要拔掉，我一听就慌了，不想，也不敢拔牙，就一直拖到现在了！”

黄阿姨这么多年以来确实没少去医院，但是得到的答案都是松牙无法保住只能拔掉，“我觉得松牙还没到摇摇欲坠的程度，我不想拔牙！”

“黄阿姨治牙，首先想到不拔的态度是正确的。过去医疗条件落后，拔牙只是无奈之举”中老年口腔修复专家周宇亮医生说道：“拔牙难以解决口腔根本问题。反倒容易诱发其他好牙变松。其实，符合1-2度松动度的松牙不用拔，现代口腔修复手段可以帮中老年朋友将松动的牙齿保留并固定，松牙与其他好牙同样使用，吃喝不遭罪！”

## 老人松牙3颗变7颗 仅用四年

为了治疗松牙，黄阿姨制定了周密的计划，从如何到医院排队，什么时间挂号都有计划，但是得到的结果无一例外都是需要拔掉病牙！

“后来松牙是在受不了了，我考虑要么就先拔一颗装颗假牙试试？”但令黄阿姨想不到的是，拔掉松牙并不能马上修复，还需要等待半年到一年的时间再进行修复，这意味着需要收到两次创伤。“所以我就一直拖着，要么就等松牙掉了再说吧，不拔了，就这么用了四年，松牙竟然还‘传染了，从原来的3颗

变成7颗！”  
松动牙确实是会传染的！中老年口腔疑难杂症专家周宇亮说道：“牙周病是中老年人牙齿变松的根源，牙周病导致的牙槽骨吸收会使牙齿支持组织的量减少，当吸收程度达根长的1/2以上时，松动感增大，邻牙开始变松，从1颗传染为多颗。所以，松动牙治疗一定要松动初期赶紧进行！”

## 不嚼就吞，胃胀胃痛加重

“这几年吃饭都是直接吞到肚子里。不敢多嚼，硬物咯到松牙疼的我直冒冷汗！”黄阿姨不想每天吃饭，多数时候还是正常吃。但长期的不良咀嚼习惯，让老人常年的胃肠疾病加重！

对于这个问题，中老年口腔修复专家周宇亮解答道：“牙齿变松后，咀嚼效率随之降低，唾液分泌减少，胃肠蠕动减慢，食物没有被充分嚼碎就进入肠胃，加重肠胃系统负担。时间一长，肠胃就开始出现肠胃不适、腹胀、恶心、消化不良、便秘等问题，从而影响全身健康。”秦贵亮补充道，“中老年人一旦发现肠胃有问题，可以先排除是否有松牙，尽早固定，及时恢复咀嚼力。”

## 中老年人松动牙尽早检查 保住更多真牙不拔！

“临床上鉴定为2-3度的松动牙，采用现代修复手段是完全可以保住的，保住后的松牙完全可以同其他真牙一样使用！”

周宇亮医生说道，“中老年人牙齿松动一定要尽早治疗，越早检查治疗保住的可能性越大，否则长时间拖延会让松牙颗数增多程度加大，后期的修复难度也会成倍增高！”

## 保松牙大作战 全市征集50名松牙缺牙患者 原徐汇牙防所口腔修复专家面对面口腔咨询

为了让更多中老年人尽早摆脱松牙痛苦，11月24日—11月26日，新民健康特联合知名中老年口腔专科机构开启“松牙保卫战”关爱活动。特邀原徐汇牙防所中老年口腔修复专家周宇亮等权威专家举行面对面答疑活动，同时开展讲座，专为50岁以上老人进行缺牙、松牙等口腔问题进行全方位详细解答。

报名条件：50岁以上有多颗松动牙、残牙根、缺失牙的中老年朋友均可报名参加



### 报名成功

- 免费参加“无挂钩、保松牙、套筒冠技术”科普讲座。
- 国内知名中老年口腔专家亲临，面对面咨询答疑。
- 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：11月24日—11月26日

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50人)

### 中老年口腔修复专家



### 周宇亮

上海同济大学学士  
中国老年学学会健康促进特聘医师  
ITI国际口腔种植学会会员  
韩国Dentium种植系统特聘医师  
知名口腔集团种植委员会成员  
知名口腔集团附体技术委员会成员  
曾在上海市第九人民医院口腔科研修，在上海市徐汇牙防所工作十余年，较早涉足口腔种植领域，深谙品牌种植系统，在中老年口腔修复等方面有很高的学术理论水平和独特的临床经验。

本版活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。