

# 冬季冠心病高发 需警惕

## 专家提醒:牢记这五点



□晚报记者 刘涛  
通讯员 王丙强

寒冷的天气促使心脏疾病进入高发期,最近热搜上频频出现有关心梗去世的新闻。冠心病的易感人群有哪些?为什么寒冷的冬季是心血管疾病高发的时节?如何做到预防心血管疾病呢?……就这些问题,近日记者采访了滨州市中心医院心血管内科二病区主任,副主任医师曹俊强,听一听专家的解答。

冠心病的全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病。心脏主要是由心肌构成,心肌的表面有许多的血管起到营养心肌的作用,这些血管的分布形态类似于“皇冠”,因此被称为冠状动脉。“如果这些冠状动脉发生了动脉粥样硬化,出现了血管的狭窄甚至闭塞,心肌就会出现缺血、缺氧的症状,这就是冠心病。”曹俊强告诉记者。

据了解,冠心病的主要症状表现为胸骨后的胸闷、胸痛,往往向左上肢放射,但是部分患者,表现为间突下的疼痛,胸



骨后的烧灼感,甚至以猝死、呼吸困难、心悸为首发表现的患者也比较常见。

《中国心血管疾病健康与疾病报告 2022》中指出,我们国家心血管疾病患者达到了 3.3 亿人,其中冠心病患者达到了 1,139 万人,目前冠心病、心梗、脑出血脑梗死,是我们中国心血管病死亡的三大主要原因,每 5 例死亡患者当中,就有两例死于心血管疾病。

记者了解到,冠心病的易感人群首先是长期大量吸烟的患者,据统计,这个吸烟者是不吸烟人群冠心病发病率的 2-6 倍,60%的冠心病患者,合并了

高血压,其次是糖尿病,糖尿病也被称作是冠心病的等位症。第三是高胆固醇血症,动脉粥样硬化的始发因素,主要是高脂血症,第四是肥胖。第五是有遗传的因素。因此对于以上合并冠心病危险因素的人群,专家建议定期到医疗机构检查体检,有助于预防冠心病的发生。

据悉,今年医院接诊的冠心病患者较往年有所增加。医生告诉记者,一个主要的原因和天气异常的寒冷有关,天气的寒冷会导致人体血管的收缩,出现心率的增快、血压的升高,这些因素会导致我们血管内的斑块破裂,容易引发血栓

的形成,这导致了心梗患者较往年明显增加。

那么,如何做到预防心血管疾病呢?

曹俊强告诉记者,第一,不要吸烟,包括二手烟。与不吸烟患者相比,吸烟者首次发生这个缺血性心脏病,包括脑梗的风险增加了 23%,死亡的风险增加了 40%,每年大约有 190 万人因为烟草,包括二手烟的暴露,引发冠心病失去生命,因此戒烟带来的健康效益,可以在数小时内显现,如果您戒烟 15 年以后,发生冠心病的风险,可降至与未吸烟人的发病率相同。

第二,不要吃的太油太咸。中国健康膳食研究发现,食用 28 天的中国心脏健康饮食,可以将收缩压、舒张压,分别降低 10 毫米汞柱和 3.8 毫米汞柱,可以尝试中国心脏健康饮食,改变以下 5 点:①改变烹饪的方式,减少食用油的使用,②增加瘦肉、豆类、牛奶这些优质蛋白的摄入;③增加谷类食物的摄入合理搭配;④增加水果蔬菜全谷物的摄入;⑤烹饪时尽量少用盐,用低钠盐代替食用盐,建议每天食用盐不超过 6 克。

第三,保持适当的运动,不要久坐不运动。建议每天坚持运动,每次运动不少于 30 分钟,运动的强度是以中等强度为主,比如,骑单车、游泳、跳绳、快走等。

第四,控制体重,避免肥胖。研究发现体重每增加 5 千克,未来心血管死亡的风险就会增加 20%以上,因此,对于肥胖的人群建议规律的生活,不要熬夜,饭吃七分饱,尽量避免高油、高糖、高热量食物的摄入,同时要运动,特别是对于肥胖的患者,要适量的运动。

第五,不要让坏情绪影响自己。俗话说得好,好情绪就是最好的养生,与没有抑郁症、没有焦虑症的相比,持续的抑郁焦虑,就会显著增加心血管疾病的风险和死亡的风险。心态决定一切,一定要学会自我调节。当遇到困境,挫折的时候,要注意控制自己的情绪,努力以乐观的心态去面对。

讲文明  
树新风



# 禁燃区禁放烟花爆竹 减少环境污染

鲁北晚报 扬正气 促和谐 公益广告