



现象>>

心脏发病年轻化 令人忧

资料显示,急性冠脉综合征病人,病人发病病情凶险,既有不稳定性心绞痛病人,也有急性心肌梗死和心源性猝死患者,今年病人数量明显比以前增多,其中事业有成的中年男性发病者显著增加,大多数年龄在39岁—

49岁之间。“预防心肌梗死并不都是中老年人的事情,年轻人更需要重视。”专家呼吁:急性冠脉综合征危害大、病情凶险,尤其是近年来发病率增高,且年轻化趋势明显,需要唤起公众对该病的关注。

分析>>

不良生活方式 是主因

关爱心脏 你该行动了

9月25日是第十二个世界心脏日,今年的主题是“全球护心、家家齐心”。从现在开始我们要摒弃不良的饮食习惯和不良嗜好,把静态的生活方式改变为积极的行动,从运动开始,逐步开展控制心脏病危险因素的行动。

25岁青年血压高了、27岁的小伙心肌梗死了、39岁的老板因心脏病突发英年早逝了、52岁的高管出差期间突发心肌梗塞抢救无效不幸去世……为何人们的心脏如此“不堪一击”?这些心脏意外事件为何频频发生?

专家指出,受竞争压力增大、生活水平提高、生活方式改变等因素影响,越来越多的年轻人过早地患上了冠心病,特别是亚健康人群突发急性心脏危机事件层出不穷,必须引起全社会的高度关注。

年轻人发生心梗等急性冠脉综合征在过去是比较少见的,但是近年来却显著增加。年轻人为何急性冠脉综合征发病增多?主要是当前人们生活水平上去了,但国民健康素养没跟上。肥胖、吸烟、高血压、糖尿病、高血脂、应酬多、压力大……这些都是诱发急性冠脉综合征的危险因素。

在急性冠脉综合征患者中,除了一部分病人由于因冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病、吸烟、肥胖等原因诱发外,约有50%的急性冠脉综合征患者发病前没有先兆表现,也没有高血压、冠心病等基础病,但是这些患者大多处于亚健康状态,他们长期处于紧张的工作和竞争的压力下,应酬多,生活、饮食规律不正常,身

体时常处于疲劳状态,这些都是导致心脏意外的最大隐患。

而一旦遇到剧烈运动、过度劳累、暴饮暴食等情况,心源性猝死便可能一触即发。因此要防范急性冠脉综合征发生必须从日常保健做起,呵护心脏应从现在做起。

声音>>

我国心梗 发病率攀升

在欧美发达国家心血管疾病死亡人数下降的同时,我国心血管疾病的发病率死亡率却急剧增加。根据2006年和2008年卫生部卫生统计信息中心发布的数据,从1990年起,我国心血管疾病死亡率始终居我国居民死因首位,且呈不断上升趋势。资料显示,自2007年至2009年以来,25岁以上人群发病率逐步上升,特别是35至44岁人群发病率上升幅度最大,3年中增加了31.8%。

提醒>>

9种危险因素 可改变

专家指出,目前公认的心血管危险因素包括:年龄、性别、种族、家族史、高胆固醇、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、缺乏运动、饮食缺少蔬菜水果、精神紧张、大量饮酒。除年龄、性别、家族史和种族不可改变,其他9种心血管危险因素都是可以改变的,因此也是可以预防的,特别是吸烟问题要高度重视。

所以,人们从年轻时就应该养成良好生活方式,已有不良生活方式者,应赶快行动起来改变不良习惯,定期检查血糖、血压和胆固醇,一旦出现胸痛、胸闷尤其在劳累、运动后加重的情况,要及时就医。每天要保证运动半小时以上,可以预防高血压、冠心病;远离高脂、高盐饮食,以清淡饮食为主,在医生的指导下戒烟,因为吸烟可引起冠状动脉痉挛,容易诱发心绞痛甚至心梗等心脏危机事件。(田一)

TOYOTA AVALON | 品质 感动 世界

CAMRY
凯美瑞

CAMRY HYBRID
凯美瑞 混合动力

HIGHLANDER
汉兰达

EZ
逸动

VIOS
锐力士

TOYOTA

你打算买车吗? 凯美瑞159800元起!

广汽丰田凌瑞奎山店 **10月1日-2日**日照电视台广电广场车展
全系车型抄底价震撼出击, 限量抢购

活动时间: 2011年10月1日—2日
活动地点: 日照市烟台路179号日照广电大厦广场

抢定热线: 0633-8539999