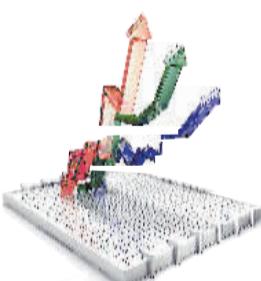


心血管病低龄化不容忽视

心脑血管疾病

心脑血管疾病是一种严重威胁人类，特别是50岁以上中老年人健康的常见病，即使应用目前最先进的、完善的治疗手段，仍可有50%以上的脑血管意外幸存者生活不能完全自理！全世界每年死于心脑血管疾病的人数高达1500万人，居各种死因首位。心脑血管疾病已成为人类死亡病因最高的头号杀手，也是人们健康的“无声凶煞”！



奥运赛事正如火如荼地举行，许多人每天回家后做的第一件事就是打开电视，欣赏赛场上运动员的矫健身姿。在传统看法里，运动员的身体素质要远远超过常人，但事实往往并非如此。就在几年前，喀麦隆队的灵魂级人物维维安·福就猝死在足球赛场上，死因就是冠心病，而他那年才28岁。无独有偶，巴拉圭队一名24岁年轻小将也因脑梗塞猝死在训练场上。过去人们一直认为，冠心病、脑梗塞等心脑血管病主要威胁的是中老年人的健康，但随着年轻球员的逝去，心脑血管病低龄化发病趋势已经成为不容忽视的问题。

专家指出，引发心脑血管病的主要凶手就是心脑血管中的粥样硬化斑块，斑块的结构有点像水饺，表面是一层包膜，包膜内是脂质、凝集的血小板等。一般情况下，斑块主要是使血管堵塞，造成血流不顺畅，致使心脑缺血缺氧等慢性病变。如果斑块“薄皮大馅”，就很容易在各种诱因的影响下破裂，运动员剧烈运动就是诱因之一，另外情绪激动、剧烈运动、酗酒、寒冷、血压突然升高、血流冲击斑块或血管痉挛等，都是刺激斑块破裂的主要诱因。斑块破裂后形成的血栓可以在顷刻间完全堵塞住血管，堵住了冠状动脉就会发生心肌梗死，堵住脑血管就会出现脑梗塞等严重心脑血管事件，甚至猝死。

人体动脉中有了粥样硬化斑块，心脑就时刻处于危险之中，那这种危险如何才能解除呢？通络治疗心脑血管疾病的代表药物通心络胶囊不仅可以清除血液中能形成粥样硬化斑块的主要物质——升高的脂质和凝集的血小板，从根本上减少斑块的形成；还可以消融已形成的微小斑块，疏通血管，改善心脏的供血情况；并且可以通过增加斑块包膜的厚度来稳定容易破裂的易损斑块，有效制止心肌梗死、脑梗塞或猝死的发生。通心络的这些作用通过了无数次实验验证，疗效得到了肯定。有关该药稳定易损斑块的研究论文在国际权威医学杂志——《美国生理杂志心脏循环生理》发表，该杂志编辑部专门配发了评论：“关于通心络稳定斑块的研究具有潜在的临床价值，有望成为一个斑块稳定剂。”

(搜狐)

心脑血管病的预防

防止栓塞

血管尤其是冠状动脉冬季寒冷时容易收缩、痉挛，发生供血不足，并可能导致栓塞，要十分注意保暖。

患者不宜晨练

因为睡眠时，人体各神经系统处于抑制状态，活力不足，晨起时突然大幅度锻炼，神经兴奋性突然增高，极易诱发心脑血管疾病，冬季应该注意这个问题。

注意饮食习惯

由于长时间饮食习惯问题，饮食中脂类过多、醇类过多，同时又没有合理的运动促进脂类、醇类的代谢，导致体内脂类醇类物质逐渐增多，加上随着年龄增长，人体分泌抗

氧化物酶（例如超氧化物歧化酶SOD）能力减低，导致体内自由基水平升高，使血脂中的低密度脂蛋白胆固醇氧化后沉积在血管壁，久之使毛细血管堵塞，随着时间的推移，脂类、醇类物质容易和体内游离的矿物质离子结合，形成血栓。血栓容易在血管的拐角处，或者瓶颈处堆积、钙化，同时血栓越来越多，使血管直径缩小。心脏为了保持足够的供血量，就增加血压，造成高血压疾病。如果血压过高，可能导致血管破裂，于是产生出血性心脑血管疾病。如果由于堵塞供血不足，即为缺血性心脑血管疾病。

多吃富含精氨酸的食物

富含精氨酸的食物有助调节血管张力、抑制血小板聚集的血管舒张因子——一氧化氮的合成，减少血管损伤。这类食物有海参、泥鳅、鳝鱼及芝麻、山药、银杏、豆腐皮、葵花子等。

《雅祥心脑血管防控之路》书中详细阐述心脑血管虽然发病急骤，病情凶险，但并不是不可预防的。

主要防范要点如下：

控制血压和血脂是关键

血压控制：将血压控制在一个比较理想的范围内，是预防心脑血管疾病的重中之重。资料表明，坚持长期治疗的高血压患者，心脑血管疾病的发病率仅为不坚持治疗者的1/10，也就是说，只要长期坚持控血压，心脑血管疾病可下降90%。

血脂控制：如果血脂过多，容易造成“血稠”，在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块，就是我们常说的动脉粥样硬化，引发各种心脑血管疾病。常见的血脂控制是服用调脂药物：包括他汀类（如阿托伐他汀-立普妥）、贝特类、烟酸等。血脂异常是心脑血管疾病的独立危险因素，控制血脂也成为心脑血管疾病防治的重中之重。

进补要适度

我国民间素有冬季进补的习惯，冬季人们运动本来就少，加之大量进补热性食物和滋补药酒，很容易造成血脂增高，诱发心脑血管疾病，因此冬季进补一定要根据个人的体质进行。心脑血管疾病的预防自从出现了激光治疗仪，使心脑血管疾病的发病率大大减少，心脑血管疾病患者在食疗的基础上借助物理疗法效果更好。

(本报综合)

一周 120 报告

数据来源：市 120 急救指挥中心
采集时间：2012 年 7 月 26 日～
2012 年 8 月 1 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	43
其他内科系统疾病	41
其他类别外伤	22
心血管系统疾病	8
其他外科系统疾病	8
脑血管系统疾病	6
其他	4
酒精中毒	4
妇产科	2
儿科	1
呼吸系统疾病	1

一周提示：本周 120 急救共接诊 140 人次，其他内科系统疾病与上周相比下降 12 人次。夏季细菌性痢疾是最常见的肠道疾病之一。由于在炎热的夏季，胃肠功能容易失调，容易失去对病菌的抵抗力，引发本病。因此，痢疾患者的饮食应以稀、软、易消化的食物为主，必要时可禁食一天。只要治疗及时、护理得当，患者恢复是比较快的。

(见习记者：王凯 信息提供：耿清华)

一周病情报告

样本采集地：市中医院
采集时间：2012 年 7 月 26 日～
2012 年 8 月 1 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	543
皮肤科	481
妇科	454
肝病科	432
脑病科	298
心肺科	279

温馨提示：夏天感冒俗称“热伤风”。夏季天气炎热，为了散发体内的热能，人体的表皮血管和汗腺孔扩张，出汗很多，入睡后易使身体受凉而发生感冒。预防暑热天感冒，主要是锻炼身体，增强机体的抗病能力，使身体能够适应夏天的多变性，同时要随早晚天气变化及时增减衣服。

(见习记者：王凯 信息提供：姚娟)



我市接种狂犬疫苗更便捷了

过去，就诊 5 次、注射 5 针；现在，就诊 3 次、注射 4 针

□记者 刘艳霞

本报讯 目前，记者在市疾控中心获悉，自 2011 年开始，我市各狂犬病预防门诊陆续引入了“2-1-1”狂犬疫苗新程序，使许多市民体验到方便和实惠。过去

的狂犬病疫苗接种为“5 针法”，接种周期长、次数多，而新的“2-1-1”程序是就诊 3 次、注射 4 针，接种周期缩短为 3 周。

据疾控专家介绍，理论上来说，由于“2-1-1”程序在第一次左右上臂三角肌各注射一剂，同

时刺激两侧的淋巴免疫系统，所以不仅不会影响效果，更可以刺激机体更早产生高水平的保护性抗体。该程序在国际上已有 20 多年的使用经验，没有发生一例免疫失败，而我国使用“2-1-1”程序的人已超过 400 万（1600 万剂次）。

市疾控中心的专家还提醒广大市民，被狗等动物咬伤后，一定要尽快到当地的预防接种门诊进行规范的伤口处理、接种疫苗及免疫球蛋白，以免病情加重。

TJK 天久康药业
HANJIUKANG YAO YE
致力医药健康领域40年
更专心·更健康
为全区医疗机构与人民健康提供优质服务

地址：周口市人民路244号
电话：0394-8687602