

2023年9月29日 星期五

责编：麦博 美编：晓阳

9·29

世界+  
心脏日

今年9月29日是第24个世界心脏日，主题为“相知用心(USE HEART,KNOW HEART)”。心脏病是心脏发生病变的疾病总称，是一种常见的心内科疾病，由心脏结构受损或功能异常引起。主要包括冠心病、高血压、心律失常、心脏瓣膜病、先天性心脏病、心力衰竭、心脏肿瘤等。其中，冠心病是发达国家人们健康的主要杀手，目前随着全球化进程的加速，发展中国家冠心病发病率呈迅速增加趋势。在我国，冠心病负担很重，严重影响人们的生命健康，依据《2021中国卫生健康统计年鉴》数据分析，2020年中国城市居民冠心病死亡率为126.91/10万，农村居民冠心病死亡率为135.88/10万。《中国心血管健康与疾病报告2022》报告指出，由于我国居民不健康生活方式流行，有心血管病危险因素的人群巨大，我国心血管病发病率和死亡率仍在升高，疾病负担下降的拐点尚未出现，推算我国冠心病人数大约1139万，面对着严峻的冠心病防控形势，广东省人民医院心血管内科(高血压病研究室)黄雨晴医生指出，要关注自身心脏健康，学会科学预防冠心病。

## 关注心脏健康 科学预防冠心病



黄雨晴在门诊出诊。

### 什么是冠心病？

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，是指由于冠状动脉粥样硬化使管腔狭窄、痉挛或阻塞导致心肌缺血、缺氧或坏死而引发的心脏病。目前，冠心病是常见病、多发病，该病

多发于中老年人群，男性多于女性，以脑力劳动者居多，近年来，青年人群发病率呈明显上升趋势。冠心病发病率一般以心肌梗死发病率为代表，有明显的地区和性别差异，北方多于南方。

### 冠心病的分类

黄雨晴科普道，1979年WHO根据病变部位、范围和程度将冠心病分为5型：(1)隐匿型或无症状性心肌缺血：无症状，但在静息、动态或负荷心电图下显示心肌缺血改变，或放射性核素心肌显像提示心肌灌注不足，无组织形态改变。(2)心绞痛：发作性胸骨后疼痛，由一过性心肌供血不足引起。(3)心肌梗死：缺血症状严重，为冠状动脉闭塞导致心肌急性缺血坏死。(4)缺血性心肌病：长期慢性心肌缺血或坏死导致心肌纤维

化，表现为心脏增大、心力衰竭和心律失常。(5)猝死：突发心搏骤停引起的死亡，多为缺血心肌局部发生电生理紊乱引起的严重心律失常所致。

此外，冠心病根据临床特点可分为稳定性冠心病和急性冠脉综合征(ACS)两大类。其中，稳定性冠心病包括慢性稳定型劳力型心绞痛、缺血性心肌病和ACS之后稳定的病程阶段。ACS包括不稳定型心绞痛、急性非ST段抬高型心肌梗死、急性ST段抬高型心肌梗死。

### 冠心病的常见危险因素和诱因

冠心病的危险因素包括可改变和不可改变两大类。不可改变的因素主要是年龄、性别和遗传基因。可改变的危险因素又分为传统和新型两种类型。传统的危险因素主要包括高血压、血脂异常(主要是高胆固醇血症、高甘油三酯血症)、糖尿病、肥胖和

超重、吸烟、不良饮食习惯和生活方式(主要包括吸烟，缺乏运动或过量的热量摄入导致的超重和肥胖，过多的胆固醇摄入引起血脂紊乱，过多的盐摄入导致血压不稳等)、冠心病家族史。

新型的危险因素主要包括生活或工作压力大、缺乏

睡眠、久坐不动、呼吸睡眠暂停综合征、空气污染、噪声、光污染、重金属、高尿酸、焦虑抑郁等。

常见诱因有情绪激动、过度的体力活动或劳累、剧烈运动、用力大便以及受寒冷刺激、经常熬夜、酗酒和暴饮暴食等。

### 冠心病的常见症状表现

冠心病症状多样，常见的包括胸痛或胸部不适感、呼吸困难或气紧、疲劳或体力下降、心悸或心慌、恶心、呕吐和消化不良、头晕或晕

厥、牙痛、不规律的心跳、颈部僵硬感、突然出现冷汗等。当中老年人群出现上述症状时，尤其是合并高血压、糖尿病、肥胖时，应考虑是否

合并冠心病，应该尽早就医排查，做到早发现早治疗，减少疾病带来的心理和经济负担。

### 如何预防冠心病

初步估计目前我国每年新增冠心病病人超过300万，突发心肌梗死患者达100万，防治形势不容乐观。特别是中青年出现心肌梗死的比例逐年增加，和老年人相比，年轻人发生心肌梗死通常症状凶险，多无先兆不适而突然发病，早期猝死率高，所以早期有症状一定要及时治疗。因此如何预防冠心病是非常重要的，常见的预防措施如下：

1. 健康的饮食方式：增加蔬菜、水果、鱼类和坚果的摄入，减少加工食品、糖果、巧克力、黄油和饮料等高热量、高脂肪和高胆固醇的摄入量，同时控制饮食钠盐的摄入量，做到清淡饮食。

2. 控制体重：维持正常的腰围、臀围和体质量指数

对预防冠心病非常重要。

3. 适量运动：定期进行适度的有氧运动，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，例如步行、慢跑、游泳、跳广场舞、打太极等。

4. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒是冠心病的主要危险因素，不吸烟和限制酒精摄入可预防冠心病发生。

5. 控制血压：关注自身血压，使血压控制在理想范围，一般应<130/80mmHg。

6. 控制血糖：糖尿病是导致冠心病的主要危险因素之一，通过控制血糖可以降低冠心病的风险。

7. 调整精神压力：长期处于紧张和压力的状态会增加冠心病的风险，可通过深呼吸、冥想、瑜伽或寻求社交支

持等释放压力。

8. 控制胆固醇水平：高胆固醇是导致冠心病的主要危险因素之一，通过健康的饮食和运动可以控制胆固醇水平。

9. 定期体检：中老年最好每年定期体检，早发现相关疾病或存在的身体异常，以便早干预。

黄雨晴强调，当出现冠心病的相关症状时，应该就医排查，早期发现相关危险因素，比如测量血压、腰围、体质量指数，同时完成血糖、血脂、尿酸、心电图等检查，必要时还需要进一步做心脏彩超、运动平板试验、冠脉CT，当发现存在冠心病高危时，需要住院进行冠脉造影明确诊断及早期规范治疗。