



# 寒冬来袭,切勿掉以轻“心” 这份冬季冠心病防治全攻略请收好!



家庭医生

记者 马冰璐

当前,冠心病已成为我国最普遍的健康问题之一。冠心病的发病率高、死亡率高,严重危害人们的身体健康。哪些人更容易得冠心病?冠心病如何治疗和预防?合肥市三院内科副主任医师丁汝跃给大家全面讲解。



## 专家介绍

丁汝跃:副主任医师,在省内较早开展冠脉介入治疗,擅长冠心病的复杂病变,慢性闭塞病变,急性心肌梗死的介入治疗及心脏高危重症处理,在国内各级期刊发表文章10余篇。

## 什么是冠心病?

丁汝跃介绍,冠状动脉是负责输送血液到心脏的血管,当这条重要的血管因动脉粥样硬化而引起血管狭窄或闭塞,导致心肌缺血、缺氧或坏死而引起的心脏病,就是冠状动脉粥样硬化性心脏病,简称冠心病。

## 冠心病的主要致病因素

冠心病主要致病原因是冠状动脉粥样硬化斑块形成。动脉粥样硬化的发生发展受多种因素的影响,如高血压、高血脂、糖尿病、高尿酸血症、肥胖、吸烟、高脂饮食、缺乏运动、过量饮酒、年龄、家族史等。上述因素可促进冠状动脉粥样硬化斑块的发生、发展,从而造成冠状动脉的管腔狭窄,当狭窄达到一定程度,便会出现心肌缺血。这些因素增加了冠心病的发生概率,被称为冠心病的易患因素。

丁汝跃表示,除了性别、年龄和家族史是不可控危险因素,其他易患因素都是可控的,所以无论是冠心病的预防或治疗,都要控制好

这些因素。

## 冠心病的临床症状

丁汝跃介绍,冠心病临床症状主要是心绞痛,但表现多样。典型的心绞痛多在活动或情绪激动时发生,表现为位于胸骨中下段的压榨性疼痛,可放射至颈肩部、上肢或背部,持续时间多在数分钟到半小时内,可伴有出汗。需注意的是,很多时候患者心绞痛症状并不典型,可能在休息时出现,可表现为胸闷气促,部位也仅仅位于颈肩部、上肢、背部、脸颊部或上腹痛,有些病人误认为是肩周炎、牙痛或胃病,容易误诊。

## 如何预防冠心病?

丁汝跃建议,避免“三高”:高血

压患者应遵循医嘱,规律用药,控制血压在合理范围内;高血脂患者应低脂饮食,必要时在医生指导下使用药物治疗;糖尿病患者应严格控制血糖,预防并发症。保持良好心态:保持乐观、积极的心态,避免过度紧张和焦虑。

## 冠心病的治疗方法

据丁汝跃介绍,冠心病的治疗方法主要有以下几种:

非药物治疗:戒烟限酒、低脂低盐饮食、适当体育锻炼、控制体重等。

药物治疗:主要目的是缓解症状,延缓冠脉病变的进展:如,抗凝治疗、抗血小板聚集、扩张冠状动脉、血压控制、血脂控制、血糖控制。

手术治疗:包括心脏血管介入治疗(心脏内科医师完成)和冠脉旁路移植术(心脏外科医师完成)。值得注意的是,明确的冠心病,无论采用哪种手术方法,均需要终身服药治疗预防再次心绞痛发作,同时要注意改善生活方式和饮食习惯,积极控制高血压、糖尿病、高血脂等冠心病的易患疾病,对冠心病的治疗和提高生活质量都非常有意义。

## 冬季注意防寒保暖、适量运动

丁汝跃提醒,寒冬时节正是心血管疾病的高发时期。对于老年人及冠心病高危人群,冬季要做到防寒保暖、适量运动。丁汝跃建议,注意保暖,特别是脸和四肢的保暖,在温度低的时候应该避免外出,以免受到冷空气的刺激。尤其是寒露后的“寒冷天”,由于空气中雾霾增高,含氧量降低,患有心脑血管疾病的人很容易出现胸闷、气短等症状。建议有心脑血管病史的人在冬季应尽量避免开间时段锻炼。



健康提醒

## 体重高就是肥胖吗? 不想胖,这些知识不能错过!

星报讯(记者 马冰璐)相信有不少人都有过这样的疑问:为啥我跟别人一样重,看起来却更胖?我的身体脂肪含量超标了吗?如今,健康管理日益受到人们重视,越来越多的人开始关注自己的身体状况。合肥市二院临床营养科主任孙媛媛,带大家正确认识体重,科学管理健康。

体重指我们身体各器官、组织及体液的总重量。目前常用的判断健康体重的指标是体质指数(BMI),计算方法是用体重(kg)除以身高(m)的平方。我国健康成年人(18~64岁)的BMI应在18.5~23.9 kg/m<sup>2</sup>,65岁以上老年人的适宜体重和BMI可以略高。

据悉,肥胖是指机体总脂肪含量过多、局部脂肪含量增多及分布异常,是由遗传和环境等因素共同作用而导致的慢性代谢性疾病。体重超标不等于肥胖!

肥胖如何正确判断?孙媛媛表示,肥胖不只是单纯的体重超标,更明显的特点是身体内肌肉和脂肪比例的失衡。肌肉、骨骼等组织重量的增加,不能算“胖”,而是“健康增重”。

如果想科学判断是否肥胖,目前临床营养科最常用的是生物电阻分析法,通过人体成分分析仪,检测分析体重、骨骼肌和体脂肪三者的比例关系,快速判断体型。

被检测者只需足部站在电极上,握住手柄,30~60秒即可完成全部测量,随即快速分析出人体内骨骼肌含量、体脂肪含量、内脏脂肪情况、肌肉均衡情况、基础代谢率等多项指标。

临床营养师和营养师可结合此项检查结果,更准确分析受检者的营养状况,给予受检者更个性化的营养指导。而长期、连续的动态体成分监测,对疾病的早期预防、诊断、治疗、康复都有着十分重要的作用。

分析报告怎么看?孙媛媛提醒,对于大多数人来说,除了身高、体重等基础指标,一张人体成分分析表中比较重要的指标还有以下几项:

**基础代谢率:**一般来说,体重越大、代谢越旺盛、肌肉含量越高,基础代谢值也就越高,该指标对于减肥人群尤为重要。

**体脂率:**我国目前还没有统一的体脂率标准,常以男性>20%,女性>30%,判断为肥胖。体脂率越高,人就会显得越臃肿。孙媛媛提醒,脂肪在人体结构中也是必须存在的,过多或者过少,都会影响身体健康。若体脂率过低,低于体脂含量的安全下限,可能引起机体功能失调。

**肌肉量:**蛋白质及肌肉量是反映人体营养状态、身体发育和健康程度的重要参数。当肌肉量出现低标准或不均衡的情况时,应注意通过饮食、运动及康复治疗进行干预。

**腰臀比和内脏脂肪面积:**反映脂肪在腹部的堆积程度,是判断腹型肥胖的重要指标。孙媛媛提醒,如果体重很轻,却有着比较高的腰臀比或内脏脂肪面积,就更需要警惕腹部脂肪的堆积,这类人群更容易出现心脑血管疾病。



长寿之道

## 学会两招应对“精神内耗”

近年来,“精神内耗”成为热词。精神内耗指个体在心理上的过度自我消耗,常伴随明显疲惫感,它并非直接来自于身体或脑力方面的消耗,而更多由想法与情感的自我冲突所致。如何预防和应对?医生给出两点建议。

关注当下,把握现在。将注意力集中于当下自己可以把控的事情。过去与未来,既不能改变也无法掌握,能把握的只有现在。越把关注点放在眼前的事与人,对生活的掌控感就越高。

自我接纳,积极看待。生活充满“意料之外”,越是排斥、抵触,越是难以真正摆脱负面影响。试着接受生活中会出现负面事件,接纳自己会有负面情绪、不足和不擅长的事。自我接纳,可以帮助个体更好放下内心纠结、执着,减少思想消耗。就像硬币有两面一样,事件往往有好有坏,只关注负面容易持续沉浸于负性情绪,难以体验到生活中快乐、满足的一面。尝试积极、全面看待事情对现实更有意义,可为内心提供更多动力,进入良性循环。

据健康上海

## 舞蹈更有助于改善心理健康

近日,澳大利亚研究者发现,舞蹈可能比其他运动更有助于改善心理健康,持续至少6周的结构化舞蹈计划会显著改善心理和认知健康结果。

研究参与者涵盖7至85岁不同年龄段,包括健康人群和患有慢性疾病的人。舞蹈干预类型涉及多种风格,如戏剧舞蹈、有氧舞蹈、社交舞,并与多种体育活动比较。

研究者们发现,参与任何类型的舞蹈通常与其他类型的体育活动干预效果相当,有时甚至更有效,能够改善多种心理和认知结果,包括情绪健康、抑郁、动机、社会认知和某些记忆方面。

研究人员认为,或许舞蹈可以成为标准运动的有效替代方案,它更容易坚持。而且,搭档舞或团体舞有助于社交互动,而舞蹈的艺术性则可能改善心理健康。

研究还发现,舞蹈干预的有效性在焦虑、抑郁、动机和健康相关的生活质量等领域尤为明显,特别是在老年人中。

据环球网