

## 养成良好生活习惯 冠心病可防可控

专家指出：高血压、高血脂症、糖尿病患者属于发病高危人群，记得定期检查

冠状动脉粥样硬化性心脏病（以下简称冠心病）是一种最常见的心脏病，素有“人类健康的头号杀手”之称，是我国死亡中主要致死性疾病。很多医生都会把冠心病比喻成埋在体内的一颗地雷，如果一不小心踩到地雷的引线，地雷一爆炸，便会造成很多悲剧性的后果，比如急性心肌梗死，甚至猝死。

据广西医科大学第一附属医院副院长、心血管内科李浪教授介绍，冠心病高发于老年人，但近年来呈现年轻化趋势，这与年轻人长期加班熬夜、过度疲劳、吸烟饮酒、咖啡浓茶有关。其实，冠心病是一种生活方式病，不是一蹴而就的，有一个漫长的积累过程。因此，只要养成好的生活习惯，冠心病是可防可控的。

### 1 冠心病患者日益增多 近年来呈现年轻化趋势

根据《中国心血管病报告 2014》调查显示，估计全国有 2.9 亿心血管病患者，每 5 个成人中有 1 人患心血管病，每年大约有 350 万人死于心血管疾病，平均每 10 秒钟就有 1 人因心血管疾病而死亡，其中冠心病导致的死亡人数最多。

近年来，冠心病发病率逐年上升，使之成为国人耳熟能详的一种疾病，已经成为人类健康名副其实的“头号杀手”。据统计，我国男性冠心病发病率较以往增加 26.1%，女性增加 19%。冠心病发病率随年龄的增长而增高，程度也随年龄的增长而加重。有资料表明，自 40 岁开始，每增加 10 岁，冠心病的患病率增加 1 倍。男性 50 岁、女性 60 岁以后，冠状动脉硬化发展比较迅速，同样心肌梗死的危险也随着年龄的增长而增加。同时，我国冠心病发病呈现出越来越年轻化的趋势，30 ~ 45 岁冠心病死亡人数明显增加。

“在我们医院，能明显感受到这种变化。心血管内科住院病人中，60% ~ 70% 是冠心病患者，其中还有不少是三四十岁的青壮年。”李浪教授介绍，就像堵车会让交通运输瘫痪一样，人体一旦身体血管狭窄或闭塞，心绞痛、心梗、心律失常、心力衰竭，甚至猝死等严重后果就会接踵而来，这一切也正是冠心病的临床表现。

### 2 警惕高危诱发因素 糖尿病堪称冠心病“等危症”

哪些因素容易诱发冠心病？李浪教授指出，冠心病的发生可从两个方面因素来分析：一方面，患有高血压、高脂血症、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）或高胆固醇血症、糖尿病，以及抽烟者都是冠心病的高危人群。有数据表明，在增加的冠心病死亡人群中 77% 归因于胆固醇水平的上升，19% 归因于糖尿病的增加。“可以把糖尿病称作是冠心病的‘等危症’。”李浪教授还指出，

根据研究显示，糖尿病人患有冠心病的概率是没有糖尿病人群的 5 ~ 10 倍。但这些都是属于可控因素，在日常生活中纠正不良生活习惯，控制冠心病危险因素可以降低冠心病发病率。

另一方面，影响冠心病发病的还有一些不可控因素，比如年龄，随着年龄增大，发病率越高，老年人患有冠心病比例较高；遗传，如果父母或者是爷爷奶奶患有冠心病，自己患有冠心病的概率就会增加；性别也是诱发冠心病的一大因素，人体的雌激素对心血管有很好的保护作用，因此女性在没有绝经之前出现冠心病的概率非常低，绝经后冠心病的发病率与男性接近。

### 3 左胸痛是第一症状 要及时到医院接受检查

“冠心病的早期症状还是比较明显的，第一症状就是左胸痛，胸闷气短。”据李浪教授介绍，冠心病的早期症状主要有：劳累或紧张时突然出现胸骨后或左胸部疼痛，伴有出汗或放射到肩、手臂或颈部；体力活动时有心慌、气短、疲劳和呼吸困难感；饱餐、寒冷、看惊险影片时感心悸、胸痛；爬楼梯或者爬山时，比别人容易感到胸闷、心悸、呼吸不畅和空气不够；晚间睡眠枕头低时，感到憋气，需要高枕卧位；熟睡或噩梦过程中突然清醒，感到心悸、胸闷、呼吸不畅，需要坐起后才好转，等等。

李浪教授表示，由于平时人们的防控理念薄弱，因此还是有很多人不知道或者识别不出冠心病早期发生的症状。事实上，如果出现胸闷气短、胸痛等不舒服症状，判定是否为冠心病最为简单的方式就是到医院做心电图。当然，有部分人的心电图是正常的，但切不可就此否定冠心病的存在，这时可以通过冠状动脉造影来明确诊断。

另外，李浪教授还提醒，40 岁以上男性和绝经后女性，应每年进行血脂检测。20 岁以上成年人，至少每 5 年测量 1 次空腹血脂。而已经发生缺血性心血管疾病（如冠心病、心梗、卒中等）及其他高危人群，应每 3 ~ 6 个月测量 1 次血脂，及时防范动脉粥样硬化疾病风险。

### 4 及时发现并治疗 冠心病是可以控制的

近年来，冠心病医疗救治水平的改善减少了近 1/3 冠心病的死亡发生，使死亡率的上升高度

有所降低，其中急性心肌梗死的急性期救治水平的提高贡献最大。目前，冠心病的治疗方法主要包括药物治疗、介入治疗和手术治疗三种，但无论用什么方法治疗，都贵在及时。

据李浪教授介绍，药物治疗是治疗冠心病最基本的手段之一，主要包括调脂治疗、降压、降低血糖、抗血小板、受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂等。“介入治疗也叫支架手术，是一项完善、成熟的非外科手术方法。”李浪教授表示，介入治疗最大优点是不必开胸，简便、安全、无痛苦，属微创性治疗，治疗后病人的胸痛、胸闷、气短等症状显著缓解或完全消除，术后运动耐量增强，绝大多数病人术后的工作和生活能力可完全恢复到患病前水平，已经成为广大冠心病患者乐于接受的治疗技术。当病情严重时，则需要做心脏搭桥手术。搭桥手术是在冠状动脉狭窄处，重新做一条通道，使血液绕过狭窄处，到达远端，可以改善心肌血液供应，缓解心绞痛症状，改善心脏功能，提高患者生活质量。

值得一提的是，广西医科大学第一附属医院心血管内科是国家临床重点专科、卫生部广西冠心病介入诊疗技术培训基地，在治疗冠心病方面享誉全国，到院治疗的老百姓日益攀升。

### 5 预防要从日常做起 重病患者晚上不宜喝茶

李浪教授还提到，冠心病有很多危险因素，高血压、糖尿病、高血脂、肥胖都是冠心病的高危因素，预防冠心病首先要从生活方式和饮食做起，主要目的是控制血压、血脂、血糖等，降低冠心病发作的风险。比如，养成健康的饮食习惯和规律的作息习惯、多锻炼、戒烟戒酒、活泼开朗的性格对于降低冠心病的发生率是非常有用的。

另外，有很多市民认为“喝茶能预防冠心病”，李浪教授认为这是一种民间的说法，目前还没有一项正式的研究证明茶有预防冠心病的作用。对于喝茶，应该从两个方面来看待：一方面，喝茶能提高交感神经兴奋，有升高血压的作用，而有冠心病的患者却是要抑制交感神经兴奋。因此有冠心病的患者不宜喝浓茶，尤其是冠心病重的患者不宜在晚上喝茶，更不能喝浓茶。

（原载《南宁晚报》采写叶秀芬蓝飞燕）