

# 积极预防心血管疾病

心脏是人体最重要的器官之一,心脏疾病是威胁人类生命健康的头号杀手。市六院作为市心血管病医院,在心血管疾病诊治方面有独特优势,本期由市六院心血管内科主任赵森为大家科普心血管病知识。

心血管疾病的发生与很多因素有关。随着年龄增长,心血管疾病患病率不断升高。比如,老年人是心血管疾病的高发群体。研究发现,人在55岁之后每增加10岁,患脑卒中的概率就会有所提升;除了年龄,家族发病史也是心血管疾病患病率升高的原因之一,如果父母分别在55岁和65岁之前患有冠心病或者脑卒中,那么孩子患病的概率比正常父母的孩子患病率更高;另外,在性别方面,年轻时,男性发病率比女性高一倍,随着年龄增大,这种概率差距会有所减小。

上述描述的都是一些不可改变的因素,除了这些不可改变的因素之外,还有一些可控的因素,例如饮食、运动、肥胖、血压、血糖、血脂等。吸烟酗酒会损伤血管内皮,容易引发冠心病;缺少运动则会让我们吃进去的食物消化不良,形成脂肪储存,变得肥胖,从而致使血压、血脂、血糖升高;而血压升高会损伤血

管内皮,可能导致粥样硬化斑块形成,严重时斑块破裂,其破裂面粗糙,容易形成血栓,血栓的形成和脑卒中、心肌梗死等疾病密不可分;糖尿病患者发生心血管疾病的概率要比正常人高很多,因为血液中的糖分会侵蚀血管,使血管内皮表面凹凸不平,易形成血栓;高血脂会使血压变得黏稠,同时也会损伤血管内皮,形成粥样硬化斑块堵塞血管,使心脏和大脑缺氧。

所以,为了

拥有健康的心脏和身体,大家要做好心血管疾病的预防工作,平时多吃蔬菜水果,少吃高糖高脂食物,合理安排饮食,多运动。如若已经患病,要遵循医嘱,合理用药,平时尽量控制自己的情绪,避免情绪大起大落,多一点欢乐,少一点悲伤。

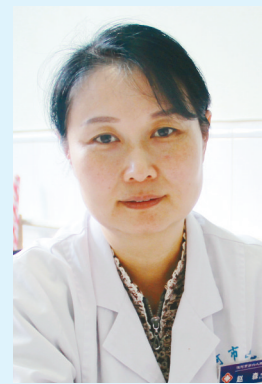
市六院提供

答疑解惑

漯河市第六人民医院  
(漯河市中心血管病医院)  
(漯)医广(2020)第05-08-004号

地址: 市区八一路东段83号 电话: 0395-5966002

## 本期解答专家



赵森,市六院(市心血管病医院)业务副院长,心血管内科主任,主任医师,我市心血管内科学科带头人之一。毕业于郑州大学,兼任中国心力衰竭学会专家委员、中国心脏联盟心血管疾病预防与康复学会漯河联盟第一届副主任委员,省医师协会首届心血管内科医师分会委员、省全民健康促进心血管分会委员,市医学会心血管分会及高血压防治专业分会副主任委员。擅长冠心病、各种原因所致的慢性心力衰竭、心肌炎、心律失常、高血压病、血脂血症及老年病的诊治,先后荣获省“中原健康卫士”,市“五一劳动奖章”“劳动模范”“首届十大最美卫计人”等荣誉称号。

## 健康知识

# 眼睛近视了也会老花

老花眼几乎是所有人将要面对的问题,通常到了40岁以后,就该提防老花眼了。

## 迟早要与老花眼“相遇”

专家介绍,我们的眼睛就像一台照相机,晶状体类似其中的调焦装置,当晶状体逐渐衰老,调节光线的能力减弱,出现视力下降、视近困难时,就是俗称的老花眼,即老视。

不少人在40岁后出现老花眼。老花眼主要表现为:做细致的工作时常会失误,如穿针引线等;看近处时感觉视力下降,有重影或看不清,并不自觉地将头后仰或者把物体拿到更远的地方。比如老花眼的人看书时会下意识将书拿远一些,看远景时则看得很清楚。

## 近视和老花眼不能抵消

“年轻时近视,年纪大了就不会老花眼。”这种说法是不是给戴近视镜的你一点安慰?真实情况未必如此。

近视和老花眼不能抵消,因为它们从病理上不同。近视是由于屈光不正,而老花眼是晶状体退化和失去弹性。临床表现上,近视患者的老花会比普通患者稍轻,年龄会稍微推迟,但减缓程度相当有限。

如果年轻时近视度数较低,你可能比普通入晚些时间



戴上老花镜。如果近视度数很高,晚年的你,可能既近视又老花,需要准备两副眼镜:一副近视镜,一副老花镜。或者,配一副多焦渐进眼镜,即一副眼镜同时可以看清远、中、近,不用频繁换镜。

## 配老花镜别太随意

很多老年人不把老花眼当回事,随意选购老花镜。专家提醒说,错误配镜方式将使眼睛长期处于疲劳状态,可能导致晶体加速老化。发现老花眼后,建议到正规机构验光、配镜,综合考虑远视、近视、散光、白内障等眼部情况后,配更合适、更准确的眼镜。

还要注意的,老花眼的度数会随着年龄不断增长,一般每5年增长75度左右,到60岁后老花度数通常不再增长。因此不同的年龄段要根据实际情况更换新的老花镜,不可一副老花镜一戴到底。

## 眼花不一定是老花眼

很多人将“看东西模糊”都归于老花眼。其实,许多眼病都会引起视力下降,看东西模糊等,比如黄斑变性、白内障等。随着年龄增长,老年人可出现黄斑区结构功能紊乱,出现视物不清、视物变形等。但黄斑变性导致的看东西模糊表现为看近处和远处都模糊,而老花眼只是近处看不清。

另外,白内障也可能表现为看东西模糊,但这种模糊是看东西雾蒙蒙的,像眼前蒙层纱的感觉。据《银川晚报》

## 相关链接

## 让老花眼晚点来

人人都会出现老花眼症状,但倘若平时注意用眼习惯并做好防护,可能让老花眼“迟到”。

如长时间阅读或工作之后,应该让眼睛充分休息,避免眼睛处于过度疲劳的状态。

平时可进行远近交替视物训练,让眼睛得到充分运动,避免眼睛长期处于一种状态。这样可以增强眼外肌的力量,强化眼睛调节能力。同时,经常眨眼、用热毛巾敷眼睛、进行眼保健操等缓解眼部疲劳。

晚综

# 我市举办心理危机干预培训班

本报讯(记者 潘潇添)12月24日下午,由市民营医院协会主办、市精神病医院承办的心理危机干预学术研讨会在淞江社区卫生服务中心成功举办。

本次培训邀请国家援鄂心理医疗队大队长、省精神卫生中心科主任张建宏教授,国家

援鄂心理医疗队副队长、省精神卫生中心科主任张玉娟教授授课,专家们就当前心理危机干预领域新理念、新技术、新经验等进行深入详细讲解,特别是对新冠疫情下的心理救援和危机干预实际案例进行了生动讲解和演示,完善了学员的心理危机干预知识体系。

## 健康有道

# 让产气食品少“碰头”

许多家庭吃杂粮多起来,比如红薯、芋头、板栗等,这些食品虽然避免了高脂、高蛋白、高糖分的“威胁”,但它们是导致胃肠产气的“能手”,如果在餐桌上“碰头”多了,对胃肠健康不利。

因此,在食用产气食品时,应做好管控:1.对食品种类、数量的管控。家庭应制订小食谱,比如这星期吃一次红薯、下星期吃芋头,避免几种产气食品连续吃。2.对家庭食用人员的管控。患有胃溃疡、

做过胃肠手术者要忌食产气食品,儿童、老年人也不宜多吃,过多食用产气食品容易引起胃积食、消化不良、腹泻、胃食管反流等。3.对餐后不良症状的管控。餐后如果出现严重产气症状,可采用以下方法解除:暂时停止进食,饿一顿,下顿吃点稀粥,调节胃肠;用热水袋贴敷腹部并加以按摩,促进胃肠蠕动;在医生指导下服用乳酸菌片帮助消化,加速气体排出。

晚综

元旦大聚惠

12月25日~31日 满8元送台历1本

满68元送 康美抽纸(3包) 或洗衣液1瓶	满128元送 康达抽纸12卷 或大米1斤	满238元送 康达电压力锅1个 或康达电饭煲1个	满438元送 康达电压力锅1个 康达电饭煲1个
立减10元	立减20元	立减40元	立减80元

各优惠促销活动不可叠加,提示商品不享受立减/赠券/礼品,具体礼品标准及实物以门店为准,礼品数量有限,送完即止。

大参林

周三、周六 会员日

多重赠礼 多重优惠

LUOHE 啄木鸟牙科

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: 2690120

(漯)医广(2020)第05-07-003号

地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)