

□记者 吴彬 通讯员 严焱

## 心脏病为何“重男轻女”？

记者在医院采访时发现，在中青年心脏病患者中，男性患者的人数明显高于女性患者。那么，心脏病为何“重男轻女”呢？

本周，记者来到河科大三附院洛阳东方医院心血管内科门诊，看到走廊上有不少候诊的患者，他们中有超过60岁的老人，也不乏40多岁的中年男性。该科主任、主任医师李芳说，每到换季时节，气温忽高忽低，患者就会明显增多。随着生活节奏加快、社会压力增加，心脏病患者也越来越年轻化。根据日常坐诊经验，60岁以下的就诊者中，男性患者与女性患者的比例基本为2:1。按照年龄划分，40岁以上，男性患者

就开始增多，而在60岁左右女性患者才比较多，但是到65岁以后，这种差异就慢慢缩小了。

李芳主任说，心脏病“重男轻女”，是由以下几点原因造成的。

首先，女性体内较高的雌激素是一种与生俱来的“保护墙”，它可以有效调节血浆蛋白，使低密度脂蛋白降低，高密度脂蛋白升高，达到一种健康的平衡状态；雌激素具有对血管进行修复的作用，可大大降低心血管疾病发病的几率。因此，女性体内较高的雌激素，是对心血管病的天然防御。

其次，因为女性存在月经等生理现象，女性血液中存在一种有利于

消除血凝块的天然物质，这种物质在女性体内循环，降低了女性血管内出现过血凝块的几率。而在男性体内，这种有利于消除血凝块的天然物质受到抑制，无法发挥很好的作用，因此，中青年男性心脏病患者明显多于女性。不过，随着女性绝经期的到来，体内有利于消除血凝块的天然物质也受到抑制，与男性体内情况大致相当，所以到65岁以后，心脏病“重男轻女”的差异就大大缩小了。

再次，男性社会压力较大，压力和紧张会导致人体内肾上腺素、去甲肾上腺素等物质的增加，这可直接导致血压增高，经常处于这种情况，就容易诱发心脏病。同时，相对

女性而言，男性的各种社会应酬较多，加上经常抽烟喝酒，也是诱发心脏病的因素。

最后，李芳主任还提到了男女保健意识上存在的差异。因为女性天生对美的追求就高于男性，因此女性对健康的关注也大大超过男性，如拒绝水桶腰、啤酒肚，适当节食、运动等，而肥胖也是增加心血管病的危险因素。在这方面，李大夫建议男性朋友要向女性学习，多存“爱美之心”，从健康的角度保持“苗条身材”。

了解了心脏病“重男轻女”的原因，各位朋友，尤其是男性朋友，赶快从现在开始，养成健康的生活习惯，多多关爱自己的健康吧！

## 心脏病患者更要医“心病”

□记者 李永高 通讯员 王小燕

市民丁先生和芮女士先后在我市同一家医院的心内科接受心脏病治疗，结果芮女士比丁先生先康复。同样的情况咋会有如此大的差别呢？医生解释说，心脏病患者能否在心理上恢复健康，直接关系到他们身体的康复，而且情绪容易出现低落的患者心脏病复发几率明显较高。

据市第三人民医院（原铁路医院）心血管内科主任、副主任医师李立鹏介绍，情绪与健康之间存在着千丝万缕的联系，不良情绪对人的健康极为不利，对于心脏病患者尤其甚，患者抑郁、紧张、焦虑、情绪低落

等精神状态会对心脏功能康复产生明显的不良影响。

“按时服药是控制病情的最佳手段。不过，患者在接受药物治疗同时，应积极配合医生消除情绪低落和恐惧心理，保持乐观、平和的心态。”李立鹏建议，心脏病患者可以及时同医护人员、亲友谈谈自己的感觉；适当参加心理康复活动；在医生指导下合理调节饮食，参加适当的体育活动，学会过平淡、轻松、愉快的生活。

具体来说，患者要牢记“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”，积极与人交往，正确看待疾病，消除急躁

心理。树立合理科学饮食观，饮食有规律，不过饥或过饱，多食新鲜果蔬、植物油等富含维生素C的食物，适当摄入含纤维素食物等。根据个人爱好进行适度锻炼，如散步、慢跑等，条件允许的话，可以恢复发病前喜欢的锻炼活动。适当、适度的体育锻炼能使心脏病患者心情愉悦，提高其身体抵抗力，但一定要根据自身的身体情况并咨询医生后确定锻炼的方式、方法，一旦出现头晕、头痛、心慌、恶心、呕吐等不适症状时，应立刻停止，必要的话应及时就医，以免带来“身心伤害”。治疗期间，亲

友的鼓励与信心对患者也很重要。

医务工作者在日常工作中，要注意有针对性地对患者进行耐心、细致的解释和必要的心理疏导，使患者学会自我放松，保持稳定情绪。

李立鹏提醒说，心理健康和身体康复是相互成正比例关系的。对于心脏病患者来讲，坚持服药和消除焦躁等低落情绪同样重要。与病后很快就恢复心理健康的患者相比，病后一直情绪低落的患者心脏病复发的几率要高，而且他们还容易出现厌医情绪。此外，情绪低落的患者死于心脏病复发的几率也明显较高。



# 洛阳网

## WWW.LYD.COM.CN

### ——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线：0379-65233618