

## 心脑血管患者 寒秋要当心

□ 记者 朱娜

天气转凉后,一些中老年人的身体调节能力较差,极易诱发心脑血管疾病。近段时间的多次降温,对心脑血管患者来说无异于雪上加霜。当天气变冷时,长期患高血压、动脉粥样硬化和脑血栓、脑梗死、冠心病的患者,会因冷空气刺激,血管骤然收缩。这些患者由于血管内壁较厚、管腔狭窄,加之有大量的脂类沉积、硬化斑块,血流受阻,致使心脑血管疾病发作。

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,心脑血管疾病因具有发病率高、复发率高、致死率高、致残率高以及并发症多的特点,被称为人类健康的“头号杀手”,而心脑血管疾病早期并没有症状,所以要尽可能早发现、早预防、早诊治。

今年秋季的气温较往年偏低,所以冠心病患者尤其要做好自我防护,预防心脑血管疾病。着装上要注意保暖,根据天气变化增减衣服;要合理膳食,以富含蛋白质、维生素的食物为主,增加纤维膳食,多吃鱼和豆制品,限制盐和油的摄入量,尽量避免食用高胆固醇食品;要戒烟限酒,多喝白开水,促进血液循环;同时,心态要保持乐观、平和,少生气、不发火,学会减轻压力;生活要有规律,保证良好的睡眠,保持正常的体重;还要坚持进行适量运动。

心脑血管患者、糖尿病患者、肥胖者、嗜烟者、缺乏运动者、有高血脂症家族史的人、精神高度紧张的人,要定期做心电图、血糖、血脂、尿及眼底检查。一旦发现胸闷、憋气、胸前疼痛、心慌、呕吐、昏睡、走路像踩棉花等症状要及早到医院就诊,切不可误以为没事,从而耽误病情,造成不可挽回的后果。

冠心病被称作人类第一杀手,是中老年人最常见的一种心血管疾病。冠心病是多种危险因素综合作用的结果。病程从内皮细胞损伤、血脂质在血管壁沉积、冠状动脉粥样硬化开始,发展到血管腔狭窄、血管阻塞有一个很长的过程。当病人出现明显的胸闷、气急、胸痛等症状时,冠状动脉的病变已经发展到相当严重的阶段了。

在日常生活中,我们经常会遇到一些这样的冠心病患者:在胸闷胸痛发作时服用硝酸酯类、麝香保心丸等药物进行控制,而一旦病情缓解,就将药物放在一边。药物治疗不规律、依从性差,预防观念薄弱,导致很多冠心病人的疾病病理进展得不到很好的控制。相关调查发现,我国高血压及冠心病患者都存在服药率及控制率均较低的严重现状,这也可能是我国慢性病死亡率居高不下的又一原因。

对于冠心病病人,如何避免冠状动脉的进一步粥样硬化,减少胸闷胸痛症状的发作次数,防止冠状动脉斑块破裂出现血管突然堵塞,避免严重心血管事件(如心肌梗死等)的发生等等,是至关重要的。动脉粥样硬化的形成不是一朝一夕的,药物的防治及良好的生活方式更需要坚持,平时的“保心”远远重于临时的“救心”。

中老年患者一般身体状况相对较差,同时患有高血压、高血脂、糖尿

# 冠心病防治,需打持久战



病的概率较高,平时需要服用多种药物,同时服用可能会引起严重的不良反应,所以在药物的选择上也需加以重视。

防治慢性病,中医药因为疗效好、安全性高更适合中老年患者。治疗冠心病的中成药有很多种,但大致可分为活血化瘀药和芳香温通药两种常用类型,很多医生及病人在使用当中常常混淆两者的区别。活血化瘀药的代表药为含丹参、三七、水蛭、蜈蚣等活血化瘀成分的制剂,从现代药理角度来看,具有降低血黏度、抑制血小板聚集、

防止血栓形成甚至溶栓的作用,也就是主要针对“血液”起作用。活血化瘀药应用广泛,疗效显著,但在一定程度上,对活血化淤的副作用以及潜在的危险性,临床往往不够重视,如在服用阿司匹林的同时加服活血化瘀类药物,部分患者可能会出现胃肠道出血甚至脑溢血,中老年患者的出血倾向更加明显。

芳香温通活血药物是应该经常使用的药物,比如麝香保心丸,含有麝香、人参等,具有保护血管内皮、阻遏动脉粥样硬化进展、稳定血管斑块等作用。近年还发现了能够促进缺血性心肌血管新生的药物(通俗称为“药物搭桥”),可以概括为针对“血管”起作用。心肌缺血后,周围的组织会发生复杂的反应,生长出新的小血管缓解缺血心肌供血,但是这种代偿作用比较有限,不足以完全代偿心肌血供。通过药物的使用,可以使得这一修复过程更有效,能够促进缺血性心肌的血管新生,完善机体的代偿作用,并且在临床治疗中能够持续地改善心肌缺血,使冠心病得到根本的改善。

冠心病的防治是一场持久战,在临床使用当中,应根据疾病的主要矛盾是在“血”还是在“脉”上来选择药物进行治疗,可使用活血化瘀药物短期调节血黏度,使用芳香温通药物长期保护血管及促进缺血性心肌的血管新生,从而建立新的侧支循环,改善缺血性心肌供血,减少远期心血管事件发生。(北京世纪坛医院心内科主任 杨水祥)

洛阳网  
www.lyd.com.cn

# 洛阳人 看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造萃取本地、国内、国际新闻资讯,时尚实用,服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富总量占到了60%以上。

- 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。
- 联通用户发送短信712到10655885订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。

