



# 预防心绞痛

□ 记者 崔宏远 通讯员 王俊

## 学会给心脏“减压”

近日气温骤降,除了造成心急梗死患者增多,突发心绞痛的患者也明显多了起来。河南科技大学第一附属医院心血管内科冠心病病区杨旭明教授表示,气温变化大,人体血压容易波动,再加上情绪紧张或激动等诱因,极易导致心肌缺血,患者易出现心绞痛症状。

### 情绪激动易诱发心绞痛

王先生患高血压已经十几年了。前几天,他在吃晚饭的时候,因为家庭琐事和妻子发生了争执,饭没吃完,王先生就感到前胸、后背剧烈疼痛。家人赶紧将他送到附近的医院,经过医生诊断,被确诊为心绞痛发作。

杨旭明介绍,心绞痛是由于心肌负荷增加而引起的心肌剧烈、暂时性缺血

临床综合征,是一种慢性非传染性疾病,直接发病原因是心肌供血不足,特点是阵发性的前胸压榨性疼痛,主要位于胸骨后部,可放射至心前区和左上肢,持续数分钟,休息或使用硝酸酯制剂后消失。男性的发病率高于女性,且年龄多在40岁以上,劳累、情绪激动、饱食等为常见诱因。

心绞痛根据发病的原因不同,可分为稳定性和不稳定性两类。杨旭明说,稳定性心绞痛又叫劳累性心绞痛,常在进行体力劳动和情绪紧张时发生。不稳定性心绞痛不定时发作,主要是由冠状动脉痉挛或是被堵塞引起,王先生的症状显然属于前者。

### 预防心绞痛 学会给心脏“减压”

“心脏很娇贵,最怕生气。”杨旭明介绍,人处在生气、紧张、压力等不良情绪中,会导致动脉血管收缩,进而使心肌供血发生障碍,出现心绞痛、心肌梗死等心脏病。

心绞痛对人体健康危害很大,尤其是不稳定性心绞痛很容易发展为心肌梗死,严重威胁生命。杨旭明表示,读者应从控制血压、血脂和血糖入手,平时注意

饮食,少吃高热量的食物,多吃富含维生素的新鲜蔬果,使自己的体重保持在正常范围内,尤其是晚饭不宜过饱,避免引起冠状动脉痉挛。读者还要学会控制情绪,避免过度激动,要寻找有效途径缓解工作压力,给心脏“减压”。

心绞痛患者平时要坚持服用阿司匹林,阻止血栓形成。当心绞痛发作时,患者要立即舌下含服硝酸甘油0.5毫克,

服药后平卧,让药物完全溶解,每5分钟重复含服等量药剂,直到疼痛得到缓解。

另外,杨旭明特别指出,当情绪激动时,不妨试着哼哼《不气歌》:“他人气我我不气,我本无心他来气。倘若生气中他计,气出病来无人替。请来医生将病治,反说气病治非易。气之危害太可惧,不气不气就不气。”

## 全身胖是病 肚子胖要命

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

近日,随着2010年国民体质监测数据的发布,肥胖问题再度成为人们关注的热点。监测数据显示,近5年来,我国成年男性的腰围平均增长2厘米,女性的腰围平均增长1.5厘米,越来越多的成年人趋向于“苹果型”身材。河科大二附院心内科副主任医师周元峰表示,肥胖能引起多种慢性病,尤其是体内脂肪在腰腹部聚集,对身体健康的危害更大。

### 全身胖是病 肚子胖要命

俗话说:“全身胖是病,肚子胖要命。”周元峰介绍,腹部脂肪细胞堆积,会造成脂肪过剩,容易引起心血管疾病、糖尿病、中风、高血压等病症。

腰围增加容易引起高血压和心脏病。周元峰说,腹部脂肪过多,需要的血流量增加,会加重心脏的泵血负担,心肌随之变厚,像身体其他部位的肌肉经常运动会变厚一样,心脏的肌肉也会变厚,长时间加大压力泵血的结果就是引起高血压。同时,逐渐沉积在动脉壁上的脂肪,会引起粥样动脉脂肪斑块,脂肪斑块一旦脱落堵塞血管,便会引发冠心病等心脏疾病。

腰围的粗细跟糖尿病的发病率成正比。周元峰介绍,腹部的脂肪堆积,会让产生胰岛素的胰腺无法正常工作,使得血液中的葡萄糖清除率明显降低,进而导致血糖增高引发糖尿病。据统计,腰围大于85公分的人比腰围小于85公分的人患糖尿病的风险要高3倍,大于90公分的人比小于70公分的人糖尿病发病率高8.6倍。

“‘小腹婆’和‘大腹翁’越来越多,这类人群容易患癌症。”周元峰表示,“小腹婆”因为脂肪堆积会导致内分泌紊乱,易患乳腺癌和子宫内膜癌,“大腹翁”因为摄入过量的脂肪,会造成胰腺负荷过大,易患胰腺癌。

### 测腰围 促减肥

正常的腰围数值是多少?又该怎样测量腰围呢?

周元峰介绍,不同的人种,标准也不尽相同,对于我国的国民而言,女性的正常腰围是80厘米以内,男性为90厘米以内。

具体测量方法:被测者取垂直站立姿势,双脚自然分开25厘米~30厘米,平稳呼吸。测量者用一个没有弹性、最小刻度为1毫米的软尺,沿脐线位置水平方向围绕腹部一周进行测量即可。



## 孕期视力模糊不可大意

□ 记者 杨寒冰 通讯员 李冰磊

### 妊娠高血压综合征可引发眼病

市妇女儿童医疗保健中心眼科大夫张萍说,很多患了妊娠高血压综合征的准妈妈眼底会发生病变,血压升高使孕妇的眼底血管弹性变小,变脆,早期主要表现为眼底血管痉挛,如果血压持续增高不降,中晚期还会出现视网膜、黄斑出血、水肿和渗出,甚至发生心脑血管组织的并发症,危及生命。

张萍建议,患有妊娠高血压综合征的准妈妈应定期到医院检查眼底,发现问题及时处理。对于病情比较严重的孕妇,医生会通过眼底镜检查来确定患者动脉供血和心血管系统受损的情况,最终决定是否终止妊娠。

妊娠高血压综合征引发的眼病对孕妈妈的视力的损害是不可逆的,宝宝出生后,妈妈的视力也很难恢复正常。

市妇女儿童医疗保健中心眼科大夫雷洪涛说,妊娠高血压综合征多发于35岁以上的高龄孕妇,年轻孕妇也会患此病,妊娠高血压综合征引发的眼病一般在怀孕7个月以后比较严重。

患有妊娠高血压综合征的孕妇,一定不要佩戴隐形眼镜,以免影响角膜和眼底的供血,导致或加重眼底病变。准

妈妈最好不要化眼妆,准妈妈血液循环加速,眼妆容易诱发由葡萄球菌所引起的眼睑急性化脓性炎症病变——麦粒肿。

### 孕期生活要有规律

对于患有妊娠高血压综合征的孕妇,一定要做好孕期保健,控制血压,以减少眼病等并发症。

孕妇在怀孕7个月以后,要注意休息,不要太劳累。每天睡眠不少于8小时,尽可能午睡。不要长时间看电视、上网、洗澡、游泳。饮食要均衡,以清淡为主,少盐、低脂、低糖,避免体重过重。整个孕期体重增长的平均值约为12.5公斤,每周体重增加控制在0.5公斤以内。

### 适量补钙 注意保暖

孕妇要适当补钙。一般从孕20周开始补钙,可以降低妊娠高血压综合征发病率。

睡眠宜左侧卧位。左侧卧位可使子宫不压迫脊椎旁边的大血管,使得下肢静脉血正常回流至心脏,预防水肿,降低妊娠高血压综合征的发生。

要注意保暖。秋冬季节,孕妇容易发生血管痉挛、毛细血管收缩,发生妊娠期高血压疾病和心脑血管等疾病。