

世界心脏日：武医专家来谈“心”

心脏作为人体内血液循环的核心，源源不断地为人体提供维系生命所需的重要物质，心血管一旦发生问题，后果往往非常严重。有着威胁人类健康“头号杀手”之称的心血管疾病固然可怕，但它可防可治。今年9月29日是第25个世界心脏日，主题为“心行合一”，旨在倡导大众了解心血管疾病相关科普知识，积极控制心血管疾病危险因素，培养科学健康的生活方式，掌握突发情况的急救技能，共同守护心脏健康。

武医专家 说健康

胸痛中心急诊介入手术团队迅速为其行急诊介入治疗，开通闭塞的冠状动脉，恢复了血流。术中陈先生胸痛立刻缓解，血压也逐渐恢复正常，最终转危为安。

在生死边缘徘徊的经历使陈先生重新审视了自己的生活方式，他下定决心戒烟，积极配合医生定期门诊随访、坚持药物治疗，目前未再出现不适症状。

专家提醒

武进人民医院大内科兼心血管内科主任、胸痛中心医疗总监、主任医师肖建强表示，目前冠心病越来越年轻化，这与生活工作节奏加快、压力增大和不健康的生活方式（如吸烟、熬夜、重口味饮食等）有很大的关系，尤其是合并有高血压、糖尿病、高血脂、肥胖、



专家名片

肖建强 武进人民医院大内科兼心血管内科主任、胸痛中心医疗总监、房颤中心医疗主任、心衰中心执行主任，主任医师，医学硕士。江苏省医学会心血管病学分会基层学组副组长，江苏省医师协会心力衰竭专业委员会委员，常州市医学会心血管病学分会副主任委员，常州市优秀中国农工民主党党员，武进区十佳青年，武进区政协委员。擅长各种心血管危重症的抢救、复杂冠心病介入治疗、各型永久起搏器植入术、顽固性高血压及心力衰竭的诊治。

专家门诊时间：周二上午（北院）；周四上午（南院）

典型病例

吸烟伤肺更伤“心” “老烟枪”突发心梗

45岁的陈先生平素身体状况良好，但有长期大量吸烟的习惯。8月中旬，他突发胸痛伴大汗淋漓，持续不缓解，家人立即把他送到武进人民医院胸痛中心就诊。心电图提示急性广泛前壁心肌梗死，血压低至88/59mmHg，情况非常危急。

通过胸痛中心绿色通道，陈先生在第一时间被推进导管室，冠状动脉造影显示他的左冠状动脉主干已经完全闭塞，

早发心血管疾病家族史等危险因素的人群，罹患冠心病风险更高，应当及时纠正不良生活习惯，积极配合医生控制危险因素，如出现发作性胸闷、胸痛、乏力、牙痛、上肢酸胀、咽部紧缩等症状，应警惕心绞痛甚至急性心肌梗死可能，立即到医院就诊，以免造成无法挽回的后果。

科室介绍

武进人民医院心血管内科是常州市临床重点专科、常州

市区共建医学重点学科，近年来先后通过国家级标准胸痛中心、房颤中心、心衰中心评审。科内拥有 CARTO 电生理标测系统、血管内超声、冠脉内旋磨仪、主动脉球囊反搏等专科设备 20 余件。

科室常规开展常见心血管疾病诊治、心血管危重症救治工作，开展的介入手术包括各类心律失常（房早、室上速、室早、室速、房速、房扑和房颤）射频消融术、各类冠状动脉疾病介入治疗（包括急性心肌梗死急诊介入治疗以及复杂

冠心病如左主干病变、复杂分叉病变、慢性闭塞病变、严重钙化病变等介入治疗）、各型埋藏式起搏器（包括单腔、双腔、三腔起搏器和无导线起搏器等）植入术、各类结构性心脏病介入治疗（包括心脏瓣膜病介入治疗术、左心耳封堵术等）。目前科室每年出院 6000 余人次，年开展介入诊疗手术近 3500 台次，为区域内心血管疾病患者提供了优质、高效、温馨的医疗服务。

（武医宣）

健康过“十一” 吃喝玩乐需要注意啥？

大家期盼已久的国庆长假快到了，许多市民旅游攻略早已做好，吃喝玩、游购娱的模式蓄势待发。不过健康专家提醒，长途旅行中吃喝玩乐也要劳逸结合，坐车时间久了记得下车走走，千万不要在轻松的假日里被疾病困扰。

吃饭最好细嚼慢咽

长假期间美食肯定少不了，不过在与家人或朋友“胡吃海喝”的时候要悠着点，别让鸡骨头、花生米、瓜子壳、辣椒皮等异物钻了空子，给气管“添堵”。

东南大学附属中大医院呼吸内科王西华主任医师介绍，吃饭时大笑、说话，容易被骨头卡住气管或食道，进食的时候还是要专心，要放慢速度细嚼慢咽，这样既健康又能提防异物卡住食道或气管。

饮食应以清淡为主

饮食方面要特别注意，食物应以清淡为主，多吃蔬菜水果。对于心血管疾病患者来说，进食高脂、高热量食物，

更容易使血脂升高、血液变得黏稠，导致动脉供血相对减少，致使心肌缺血，诱发心绞痛或心肌梗死。

饮酒要适可而止

节日期间要少饮酒，饮酒过多容易引发胃出血、急性胰腺炎等，甚至会导致重症胰腺炎或者醉酒死亡，一旦出现不适要及时去医院就诊，以免耽误治疗。有肝胆系统疾病的患者要忌酒，否则可能诱发急性胆囊炎或胰腺炎。

呕吐易致食管破裂

许多人过节放假会饮酒无度，结果就是喝醉后呕吐不止，殊不知食管的一端在胸腔，一端在腹腔，人在呕吐时，腹腔压力骤然增加，胃腔里的压力也随

之增加，远远高出胸腔压力，胸腔和腹腔之间形成压差，从而导致食管破裂。有的人以为抠喉呕吐就能醒酒，于是用手去刺激咽部，这种情况有时也会导致食管破裂。

久坐当心肺栓塞

长时间坐着，身体不活动，血流变慢，特别是下肢的静脉血液回流差，再加上喝水少，容易在深静脉形成血栓。血栓脱落随血液流动，进入肺部血管时就形成了肺栓塞。

长时间久坐不动，比如坐火车、坐汽车、打麻将、打游戏等都是肺栓塞的危险因素，因为打麻将而发生肺栓塞的患者屡见不鲜。专家建议久坐的人每隔一两个小时就站起来活动下四肢，间断性地换个坐姿，特别是老年人、孕产妇要

尽量避免长时间久坐不动。在路途中，最好每隔 1 到 2 小时，离开座位活动一下，舒展一下身体。在不允许离开座位的情况下，也最好每隔一段时间做一些上身向前或者是手臂交叉抬起的动作。

外出选择合适鞋

假期，当然要穿得美美的，穿着高跟鞋开启购物模式。然而，穿高跟鞋在走路时，身体会前倾，背部弧度增加；无跟鞋、平底鞋、人字拖也一样糟糕，这种完全无跟平底鞋子没有减震缓冲或足弓的支撑，会使你的步态非常不稳定，体重无法均匀地分布在脊柱上，可能导致椎间盘受损，并使肌肉痉挛和疼痛遍及全身。

对于零跟鞋的平底鞋，在鞋内侧要有加厚鞋垫，中间凸

起正好贴合脚中间的凹部。研究表明，在需要长时间穿着行走或站立时，最好选择有 2 厘米跟的鞋子。登山时，建议选择有软垫的登山鞋。

出游别忘带必备药

出游一定别忘了带必备药，比如晕车药、感冒药、抗肠道感染药等。对于一些长途旅行的人来说，可能会对异地气候不适应，很容易患感冒。大家出行前一定要备好感冒药，中成药、消炎药以及西药都要带上。旅游在外，如果吃东西不注意或是不适应当地饮食习惯，容易引起肠胃不适或腹泻。最常见的就是因在外地吃东西不洁，导致腹泻或是急性肠胃炎，所以随身带上抗肠道感染的药物是必要的。

（寻医问药网）

