

心脑血管疾病死亡率地图流传,我省上了高危区域

远离心脑血管疾病 专家教你这样做

□本报记者 魏应钦

近日,中科院地理科学与资源研究所的专家们在国际学术期刊上发表了最新调查,根据气候、环境等因素,将我国各省的心脑血管疾病发病情况列了出来。根据研究结果,画出了我国心脑血管病高危地图。从这张地图我们发现,我国各地区心脑血管病发病死亡率存在明显差异,南方地区高血压发病率高于北方,而北方冠心病和脑血管病发病率多于南方。

在这图上,我省上了高危区域:冠心病死亡率第二,脑血管死亡率第一。这张图显示,冠心病死亡率最高的是山东,其次是河南、湖南和辽宁;脑血管病死亡率河南最高,其次是山东、湖北、湖南。

不良生活方式是重要危险因素

市二院心内科二病区主任栾献亭表示,心脑血管疾病就是心脏血管和脑血管的疾病统称,是全身性血管病变或系统性血管病变在心脏和脑部的表现,具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高,并发症多”的特点。影响心脑血管疾病患者死亡率差异的原因众多,其中包括生活方式和环境因素。近年来,随着社会经济的快速发展,环境

污染问题也十分突出,人们的生活和工作的压力也越来越大,心脑血管疾病的患者也随之增长。另外,受气候和饮食习惯影响,我们北方人饮食倾向高盐、高脂、高糖,而高血压、高血脂、糖尿病均是导致心脑血管疾病的危险因素。而且北方的天气较南方寒冷,天气寒冷容易影响冠状动脉的血液供应,同时使血液黏稠度增加,还容易诱发冠状动脉的收缩甚至痉挛,诱发心绞痛或心肌梗死、脑梗死。因此,北方冠心病和脑血管病发病及死亡病例多于南方。除了上面所说的,吸烟、喝酒、肥胖、家族遗传等也是心脑血管疾病的危险因素。

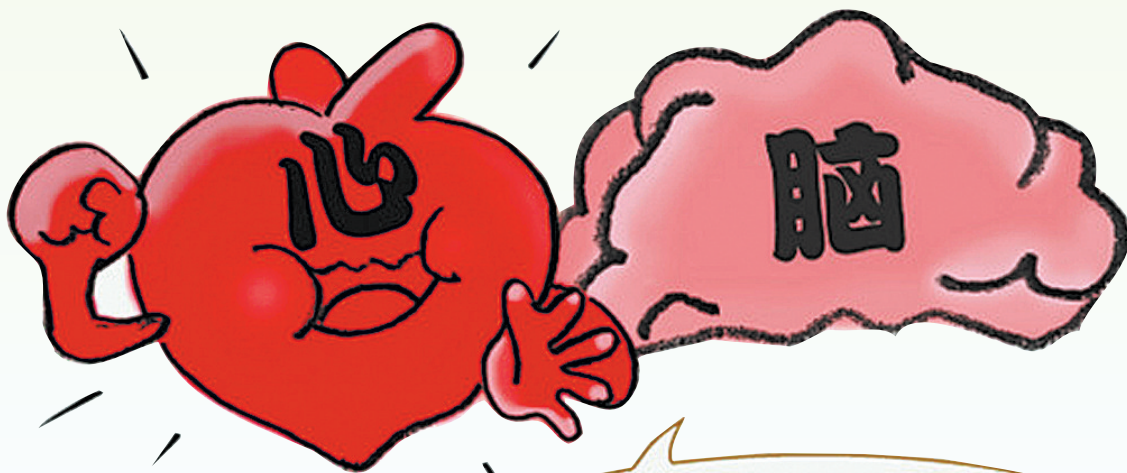
心脑血管疾病有年轻化趋势

“目前心脑血管疾病表现出发病快、致死率高、年轻化的特点,对人们的身体健康危害很大。”栾献亭说,比如,人一旦有心脏疾病的隐患,然后遇上相关的诱因,就有可能发生猝死。前几天,科室接诊了一位33岁的急性心肌梗死男性患者,所幸送院及时,最终被抢救了过来。引起猝死的原因主要有两个方面:一是心源性疾病,如冠心病、心肌病、心肌炎、心律失常等;二

是非心源性疾病:如脑出血、肺栓塞等。在猝死的人群中,既有冠心病、严重心律失常、心肌病、高血压、脑卒中等基础疾病的患者,加之劳累熬夜等不良诱因,就容易出现猝死。这位男性患者平时不吸烟、不喝酒,但经常熬夜,由此埋下了隐患。近年来,心肌梗死在中青年群体发病率呈上升趋势,且日趋年轻化,这与他们压力过大、经常熬夜、饮食不规律、嗜烟酗酒有很大的关系。

加强预防 远离疾病

栾献亭说,不良的生活方式是心脑血管病的重要危险因素,如果加强预防,就可以远离它。具体来说,包括以下方面:1.保持精神愉快,情绪乐观。冠心病、高血脂患者尤其要放宽胸怀,不要让情绪起伏太大。2.饮食宜清淡、低盐、低脂、低胆固醇。多吃新鲜蔬菜、水果和易消化的食物,这样有利于心肌及血管功能的恢复。3.忌饱餐,宜少食多餐。4.戒烟限酒,禁饮浓茶和咖啡。5.作息规律,尽量少熬夜。6.男性40岁以上、女性45岁以上,肥胖者、有心脑血管疾病家族史者,应定期到正规医院体检。



预防和治疗心脑血管疾病

导读

本届相亲大会首设
外地工作者专区

[B7]

车博会下周开始
想团购赶紧来

[B8]

挖鼻孔
挖出个“面部丹毒”

[B2]

市二院全面开通
就诊一卡通服务

[B2]

7位专家详解
各种癌症的主流
科学治法

[B4]



鹰城微健康



平顶山金融圈