



# 如何预防和治疗冠心病?

▲首都医科大学附属北京同仁医院心血管中心 董征

冠心病是一种由于冠状动脉粥样硬化导致的心脏病,它影响着全球数以百万计的人们。对于冠心病,预防和治疗同样重要。本文将详细介绍冠心病的预防措施和治疗策略,帮助大家更好地理解 and 应对这一疾病。

## 认识冠心病

冠心病是一种常见的冠状动脉粥样硬化性心脏病,其主要原因是冠状动脉血管发生粥样硬化,导致血管管腔狭窄,血液流动受阻,心肌得不到足够的血液供应,进而引发心肌缺血、缺氧和坏死。粥样硬化是动脉粥样硬化的一种,主要累及大、中动脉,包括心脏、脑和外周血管。冠心病的主要原因是血脂异常,导致脂质在动脉管壁中沉积,从而引发粥样硬化,此外还包括高血压、糖尿病、吸烟、肥胖、缺乏运动、饮食不合理等危险因素。冠心病的主要症状包括胸痛、胸闷、气短、头晕、恶心等,严重时会出现心力衰竭和休克。

## 冠心病的高危因素

冠心病的发生与多种因素有关,以下是冠心病的主要高危因素:

**年龄** 冠心病多见于40岁及以上的中老年人,男性多于女性。随着年龄的增长,血管壁和血管弹性会逐渐下降,增加了发生粥样硬化的风险。

**性别** 男性比女性更容易患上冠心病,这主要是因为男性的血压和血清胆固醇水平通常较高。虽然女性在冠心病的发病率上低于男性,但女性患者往往更容易出现心肌梗死等严重并发症。女性患者往往存在更多的

危险因素,如高血压、高胆固醇和糖尿病等。

**血脂异常** 血脂异常是冠心病的主要危险因素之一。低密度脂蛋白(LDL)的升高和高密度脂蛋白(HDL)的降低都与冠心病的风险增加有关。尤其是LDL/HDL比值的升高,更是冠心病的独立危险因素。

**高血压** 高血压患者患冠心病的几率要比血压正常的人高出许多。高血压会导致血管内皮细胞受损,引发动脉粥样硬化和冠心病的风险。长期高血压还会导致心肌肥厚和心脏功能下降,进一步增加冠心病的风险。

**糖尿病** 糖尿病也是冠心病的高危因素之一。糖尿病患者的冠心病发病率要比无糖尿病患者高两倍以上。糖尿病会引起血管内皮细胞功能紊乱、胰岛素抵抗和脂肪代谢紊乱等病理生理改变,从而增加冠心病的风险。

**吸烟** 吸烟是冠心病的重要危险因素之一。吸烟会损伤血管内皮细胞,导致动脉粥样硬化和冠心病的风险增加。吸烟还会导致心肌缺氧和心律失常等,进一步加重冠心病的症状。

**家族遗传** 家族遗传也是冠心病的一个重要危险因素。如果家族中有早发冠心病的患者,那么其他成员也要提高警惕,加强预防。

**其他因素** 除了以上七个主要因素外,缺乏运动、饮食不合理、肥胖等也会增加冠心病的风险。

## 冠心病的预防

**健康生活方式** 保持健康的生活方式是预防冠心病的关键。这包括以下几个方面:

(1) 均衡饮食,遵循低脂、低盐、低糖的

饮食原则,增加膳食纤维、蔬菜、水果和全谷物的摄入,同时减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入;(2) 适度运动,每周至少进行150 min的中等强度有氧运动,如快走、骑自行车或游泳等;(3) 控制体重,保持健康的体重范围,避免肥胖;(4) 戒烟限酒:戒烟是预防冠心病的重要措施之一。同时,男性每天饮酒量不应超过两杯,女性每天饮酒量不应超过一杯。

**控制慢性疾病** 高血压、糖尿病和血脂异常等慢性疾病与冠心病的发生密切相关。因此,积极控制这些慢性疾病也是预防冠心病的重要手段。

**健康心理** 心理健康对身体健康的影响不容忽视。长期的精神压力、焦虑和抑郁等不良情绪可能增加冠心病的风险。因此,保持积极乐观的心态,寻求适当的心理支持,有助于预防冠心病。

**定期体检** 定期进行心电图、心脏超声等检查有助于及早发现潜在的冠心病风险。如果有家族遗传史或其他冠心病风险因素,应与医生讨论是否需要更频繁体检。

## 冠心病的治疗

一旦确诊为冠心病,及时采取治疗措施是至关重要的。以下是一些常见的冠心病治疗方法:

**药物治疗** 药物治疗是冠心病治疗的基础,主要包括抗血小板药物、 $\beta$ 受体拮抗剂、钙通道阻滞剂、降脂药物和ACEI类药物等。这些药物有助于缓解症状、改善心肌缺血和降低心肌梗死的发生率。

**血管成形术** 血管成形术是一种通过扩

张狭窄的冠状动脉来改善心肌供血的治疗方法。常用的血管成形术包括经皮冠状动脉介入治疗(PCI)和冠状动脉搭桥手术(CABG)。其中,PCI是通过导管扩张狭窄的冠状动脉,从而改善心肌供血;CABG是通过移植一段血管来替代狭窄的冠状动脉,以改善心肌供血。在血管成形术前,医生通常会建议进行冠状动脉造影检查以评估病情。

**心脏康复计划** 心脏康复计划包括一系列针对心理和身体方面的治疗措施,旨在帮助冠心病患者恢复到最佳健康状态。这包括心理咨询、运动康复、营养指导、药物治疗和生活方式调整等。通过心脏康复治疗,可以提高冠心病患者的心肌功能和生活质量,降低心肌梗死和死亡的风险。

**生活方式干预** 冠心病患者应积极调整生活方式,以降低疾病进展和复发的风险。这包括坚持健康饮食、适度运动、戒烟限酒、控制体重、避免精神压力等措施。

**并发症处理** 冠心病患者可能出现多种并发症,如心律失常、心力衰竭和心源性休克等。对于这些并发症,医生会根据患者的具体情况采取相应的治疗措施,如抗心律失常药物、强心剂、利尿剂等。

## 结论

冠心病是一种常见的慢性疾病,预防和治疗非常重要。通过采取有效的预防措施,降低慢性疾病的发生率,保持良好的心理状态,定期进行体检等,有助于预防冠心病的发生。一旦确诊为冠心病,应积极配合医生的治疗建议,以控制病情进展,降低复发风险,提高生活质量。

# 瘦子为什么也有高血脂?

▲广西南宁市邕宁区中医医院 韦治友

高血脂,这个词一听就让人联想到过度的饮食、缺乏运动、体重过重等问题。事实上,很多人自认为瘦就等于健康,对高血脂问题掉以轻心,认为这是“胖子”的专利。然而,实际情况却远非如此简单。越来越多的临床案例显示,即便是体形瘦弱的人也可能面临高血脂的困扰。这一现象让很多人大跌眼镜,纷纷质疑:“我都这么瘦了,怎么还会有高血脂呢?”为了解开这一医学谜题,我们不妨从高血脂的成因、瘦人特有的危险因素,以及如何有效预防和治疗高血脂的角度进行全面的解析。

## 高血脂的成因

当人们听到“高血脂”,第一反应通常是“哎呀,又吃多了炸鸡和甜食吧!”其实,这件事并没有那么简单,造成高血脂的原因不光是吃得不好或懒得动两点。高血脂与遗传有一定关系,如果家里亲属或长辈也有相似的问题,那么你未来发生高血脂的可能性就会较常人更高。另外,随着年龄的增长,人体新陈代谢能力就越不给力,肉就容易长上来。特别是男性,这与男性体内荷尔蒙有关。

如果你已经有其他的健康问题,比如糖尿病、高血压或者肾脏不好,那么高血脂问题

就更容易找上门来,更有一些药也可能让你的血脂飙升,比如一些激素药和利尿剂。

## 瘦人的高血脂

别以为只有胖子才会有高血脂,瘦人也可能有这个问题!

有一种“隐形杀手”叫“内脏脂肪”。这种脂肪就像个“内鬼”,藏在肝脏和胰腺等器官周围,悄悄地给身体制造麻烦。它们比肉眼能看到的皮下脂肪更容易捣鬼,比如导致高血脂。再有,就算你是个“纸片人”,如果生活不规律、吃得不健康,也可能有高血脂。特别是那些长期压力大、动不动就加班、喜欢吃炸鸡和糖果这些高热量食品的人,要小心了。就算体重没变,血液里的那些“小怪兽”(也就是血脂)可能早就开始捣破坏了。别忘了,每个人的身体都有点儿不一样。有些人就是遗传或新陈代谢上容易有高血脂,即使看上去一点儿也不胖。所以,瘦人也别掉以轻心,也要去检查下血脂,不然可能会错过最好的治疗时机。

## 高血脂的危害

高血脂就像一个“隐形怪兽”,你不知

道它在哪儿,但它就在身体里到处捣乱。想象一下,这个怪兽就像是在你的血管里放了一堆“石头”。这些“石头”会慢慢堵住你的“水管”(即动脉),结果可能会给心脏添麻烦,甚至还可能引发卒中。别以为高血脂只会诱发心脏和大脑的问题,它还可能让你变成糖尿病患者,因为它会搞乱你身体里处理糖的机制;引发肝硬化和胰腺炎等其他一堆问题。但最恐怖的是,高血脂像个潜伏在暗处的刺客,一般没有什么明显的症状。所以,很多人可能都不知道自己有这个问题,直到事情变得很严重。特别是那些外表看上去瘦瘦的人,他们常常觉得自己没事,结果可能就忽视了去检查血脂,错过了治疗的最佳时机。所以,不论你是胖是瘦,都别忘了在体检时明确这一指标,以防它在你不知情的情况下“大肆破坏”。

## 如何预防和治疗

体检发现血脂高,吃药是必要的措施吗?这是许多朋友所关心的问题,当涉及到高血脂时,药物治疗往往是最初的解决方案,然而,我们不能忽视生活方式对血脂水平的影响。

首先,尽量少吃油腻、甜腻的食物。饮食不合理是导致血脂高的主要因素之一,现代人普

遍偏爱高脂肪、高热量、高糖分的食物,如炸鸡、薯条、蛋糕等,这些食物中的脂肪和糖分会被身体转化为甘油三酯,进而导致血脂水平升高。多吃鱼、水果、蔬菜等。特别是深海鱼,里面富含Omega-3,对身体好。其次,运动不能少。不用让自己像健身教练一样每天汗流浹背,但至少每周找点时间出去走走、跑跑、跳跳。目标是每周150 min的一般运动或者75 min让你气喘吁吁的那种。最后,戒烟忌酒,“烟”“酒”这两个家伙就是“怪兽”的好朋友,所以戒烟限酒很重要!

即便需要服用药物,也需要遵医嘱服用,别自作主张。通过合理饮食、适量运动、可能的话吃吃医生开的药,绝大多数人都能管住这个“怪兽”。但记住,预防永远比治疗来得重要,所以定期检查,听从医生的建议,别让“怪兽”有机可乘!

高血脂不仅仅是肥胖人群的专利,瘦子也有可能面临这一健康问题。因此,无论体形如何,都应该定期进行体检,特别是血脂的检查。一旦发现日常就不要掉以轻心,应及时采取综合性的治疗措施,包括药物治疗、生活方式的调整等,以预防潜在的心血管风险。我们不能因为外表看似健康就忽视了高血脂带来的隐患,健康维护需要我们每个人的共同努力。