



# “心病”让人老是心疼,心脏科专家视频说—— 猝死者多有心脏病

今天接受在线咨询,请登录“生活南京”健康频道

著名相声演员马季先生因为突发心脏病辞世的消息,给心脏病患者再次敲响警钟。为了使更多的心脏病患者掌握科学的防治知识,避免心脏意外事件发生,现代快报、生活南京网和东南大学附属中大医院联合举办“关爱心脏”大型系列服务活动。昨天下午,中大医院心脏科博士、副主任医师沈成兴做客 www.lifenanjing.com.cn,与读者视频交流。今天,将有专家与读者在线交流。请登录 www.lifenanjing.com.cn 健康频道参与咨询。



中大医院心脏科博士、副主任医师沈成兴做客生活南京.com.cn  
快报记者 赵杰 摄

## 经常抽烟者 冠心病高危人群

有读者问,冠心病早期会有哪些症状?哪些人群是冠心病的高危人群?沈成兴介绍,冠心病有五型,第一型是没有症状型,没有胸痛、胸闷;第二型是心绞痛型,比如爬楼梯时胸口就疼;第三型就是像马季先生那样,心肌梗死型;第四型是平常熬着,一到看病的时候表现为心衰;最后一种是猝死型,马季所患的也是属于猝死型的。冠心病的表现多种多样,没有症状并不代表没有冠心病。即使平常没有症状,维持健康的生活方式也很重要。冠心病的高危人群,包括家族里有冠心病病史者,高血压、高血脂、糖尿病患者,经常抽烟者,这些都是冠心病的高危人群。

## 竞争压力大 心肌梗死低龄化

有关专家介绍,近年来随着社会竞争的加剧,饮食结构的改变等因素影响,冠心病发病率快速增加,并呈现低龄化趋势。冠心病发病死亡率占到了所有心脏病死亡人数10%~20%,冠心病已成为严重威胁人类健康的头号杀手。尤其是一些名人或精

英人才工作繁忙,各类活动较多,长期处于过度劳累的亚健康状态,而绝大多数人忽视了自身的健康,尤其是缺乏早期健康干预的意识,往往等到“累倒了”才开始重视。

据介绍,心肌梗死是冠心病中最严重的一种病症,原来一直是老年人的“专利”,很少有50岁以下者患上此病;但近年来,三四十岁的心肌梗死病人频频出现,心肌梗死正在以飞快的速度向低龄人群发展。生活、竞争压力的加大也是心肌梗死等疾病趋于低龄化的一大原因。高血压者发生心肌梗死的机会为非高血压的5.5倍。

## 猝死的病人 大多患有心脏病

不少读者关心,心脏病与猝死之间有什么关系?沈成兴说,猝死的病人大多数有心脏病,对猝死的人心脏解剖发现,80%的人血管里面都有血栓,心脏病容易引起猝死,同时脑血管意外,也容易引起猝死。

专家介绍,猝死发生的根本原因,是死者生前体内就有潜藏性的疾病或病变,由于体内的重要器官发生严重疾病才引起的。而这些疾病,常常潜伏在身体里,但因为人体本身有一种肌体适应的功能,所以平常人们往

往感觉不到有任何症状反应,或者只有轻微的不适。发生猝死的人中80%有心脏病或者其他心血管疾病;日常生活中还有相当多的不确定因素,极有可能成为心血管疾病的诱因,间接引发猝死。

专家说,防范猝死必须要提防各类“心脏病”,尤其是过度劳累的人群更要注意。平时要注重自我保健,尽快调整好心态,缓解压力,纠正不良习惯,保持平和心态;一旦出现不适症状,尤其是发生胸痛、胸闷等征兆时,一定要尽早到医院诊治。对于经常熬夜的白领,休息时间过少、饮食没规律的媒体工作者,时间不固定的司机、警察等人,经常疲劳驾驶、频繁出差的人,更要注意从生活细节处呵护心脏防范猝死。

### 【特别提醒】

今天上午10:00~11:00,中大医院心脏内科主任马根山教授继续在线接受读者咨询。

明天上午8:30~11:30,快报、生活南京网站联合中大医院举办大型义诊活动,活动地点:中大医院本部(丁家桥87号)门诊二楼大厅。

实习生 蒋振凤 快报记者 张星

## 视频预告

### 泌尿专家视频 教你保护前列腺

前列腺炎久治不愈这是不少男性遭遇的烦恼,抗生素换了好多种,仍然治疗不好泌尿感染,最后不得不去医院治疗,这是医院门诊经常发生的病例。

专家介绍,20~40岁是前列腺炎的高发年龄段。现代生活节奏比较快,负担比较重,男性长期处于紧张状态,生活没有规律都容易诱发前列腺炎。而职业原因如司机,爱吃辛辣食品如麻辣烫,爱喝夜啤酒等,都可导致前列腺的慢性充血,引起前列腺炎的发生。前列腺炎不一定都需要抗生素治疗,有时候滥用抗生素,反而使细菌形成耐药性。

今天下午1:00~2:00,就前列腺炎、泌尿系统感染的规范治疗这一话题,南医大友谊医院泌尿科主治医师白放馨来到快报生活南京网站(www.lifenanjing.com.cn),与广大读者一起探讨这些疾病的防治方法。  
快报记者 金宁

## 如何点燃爱的火花?



张晨  
调频101.1  
兆赫 江苏  
交通广播网  
《男女夜话》主持人  
时间:每天0:00~1:30  
谈性正浓

经常会有朋友在节目中问我,如何使自己成为爱人眼中的渴望呢?节目中,我们曾经随机采访过十位朋友,他们的现身说法或许会带给我们更多关于爱欲抒发的启示。  
一位听友的回答让我备受鼓舞,她这样描述自己对男孩子的倾心:“如果一个男孩突然向我露出灿烂的开怀大笑,大声招呼并热烈问候一声:嘿,你好吗?我会立即激情地回应。”此事发生在爱人之间难道不是一种难得的指导吗?我们对一些技术性的细节,诸如动作、时间、硬度给予了无限的关注,却往往最容易忽视对方心底温柔的需求。  
类似的说法很多,比如:在你们约会的时候,男人更有绅士风度,女人更多些温柔,这样的表现会让对方感觉到,在床上你也一样有

能力让他心动、消魂;又比如,你可以在冰冷的夜晚脱下你的外套,把自己的爱人包裹在你的衣服里,也同时把她包裹在了你的爱心和温暖里,这样类似轻吻额头的温情举动,一定会让你的另一半双腿发软,整颗心都酥软下来。

情欲的激发,与高潮的到来息息相关,真正懂得爱的人,会把技巧与内在的情感结合起来,也只有这样,那些程式化的技术动作才能起到作用,否则越是强调越是失望,久而久之,性的冷淡形成,爱的隔阂也就加深了。

不要认为性爱只是一个互不相干的环节孤立组成,在整个过程中,连续的激发和情爱传递才是符合实际状态的一种正确做法、客观认知,即便在激情过后,顺势给予自己和爱人多一些表达这种爱的机会,你一定会得到更多的爱的体验。

本周日(12月24日)晚7:30,登录www.lifenanjing.com.cn视频,和张晨一起聊聊。

## 185名南医学子喜获30万元“友谊奖学金”

——南医大友谊医院资助南医学子彰显院校情深

12月20日下午,2006年度“友谊奖学金”颁奖典礼在南京医科大学隆重举行。南京医科大学党委书记陈国钧、校长陈琪、南医大友谊医院负责人陈新耕、院长谭钊安教授、南京医科大学部分师生及获奖学生共600多人参加了颁奖典礼。南京医科大学100名研究生、85名本科生分享了由南医大友谊医院提供的30万元“友谊奖学金”。

南医大友谊医院是由南京医科大学等单位合作组建的股份制医院,是南京医科大学校级董事单位。南医大友谊医院每年都将拿出一定数额的经营费用在南京医科大学设立“友谊奖学金”,用于定向奖励品学兼优、自强不息、家境贫困的南医学子。

颁奖典礼上,南京医科大

学陈琪校长作了讲话,他说:南医大友谊医院的慷慨解囊不仅是对南医大优秀学子的莫大鼓励,更是对学校教育事业的有力支持!两年多来,南医大友谊医院从小到大,实现了跨越式的发展,时至今日已成为南京及周边地区有一定影响力的特色医院。他真诚地期望南医大友谊医院能够进一步依托南京医科大学的教学、科研、医疗力量,坚持“诚信立院、人才兴院、科技强院”的发展战略,注重内涵建设和可持续发展,把医院办成“大专科、小综合”的特色医院、精品医院、品牌医院。

南医大友谊医院院长谭钊安教授在颁奖典礼上也发表了热情洋溢的讲话。他说:南医大友谊医院一年多来取得了一定发展。当前医疗卫

生行业处于大变革时期,南医大友谊医院正遵循卫生部要求的“质量、安全、服务、费用”的工作重点,全方位规范医疗行为,讲病人至上,讲效益,讲可持续发展,高度重视病人的满意度。此次南医大友谊医院出资30万元,在南京医科大学设立“友谊奖学金”,是医院回报社会关爱的形式之一,也是医院回报学校领导和师生关心和支持的具体举措之一。谭院长衷心地希望南医学子在今后的学习中继续努力,不畏艰苦,刻苦学习,勇攀高峰,争取成为品学兼优的好学生,成为国家建设的栋梁,成为医疗卫生行业的希望之星,为国家的医疗卫生事业作出更大的贡献!

徐以国

# 今冬送礼新花样 健康就在足生堂

转眼新的一年又将来临,今年送礼送什么?如今市面上各种各样的保健品可谓层出不穷,而真正的“健康”可不是简单的吃吃喝喝能得来的——送礼送健康,就在足生堂!

全国著名的足疗保健连锁品牌——足生堂以专业的反射保健法而著称。我们都知道,冬季人体的血液循环会相对减弱,中老年人尤其

会出现手足冰冷、免疫力下降等状况;而临床研究表明,反射疗法通过刺激人体神经末梢的反射点,能够达到加速血液循环、促进淋巴系统排毒和提高免疫力的效果。

在足生堂做足疗,躺在柔软的沙发椅上,手边的控制按钮可以轻易调节沙发的仰角,让你寻找到最舒适的角度;实木的浴足盆,一次性的

内衬里盛满温热的浴足液,散发着淡淡的中药香;在双足被充分浸润的同时,专业的按摩技师会为你进行头部按摩、肩周按摩、耳疗等一系列服务;在足生堂,足疗不仅是全身保健,更是一种放松和享受。在保健的同时,你可以一边与亲友谈笑,一边尝上这里免费提供的甜品和水果;如果想静静享受舒适的按摩过程,你也可以不发一

言,只是听听音箱里传来的音乐、看几眼喜爱的电视节目或翻一翻免费的报刊;足生堂发放的“太极养生包”相当有意思,里面的矿石和中药材源源不断地释放着热量,拿在手上的时间越长越暖和——如果胃寒或者颈椎不好的朋友用它热敷上一个小时,疼痛可以大大得到缓解。

原先不少中老年人对

“足疗”这个词或多或少地抱有一些偏见,但是来体验过几次之后,几乎无一例外地都爱上了这种休闲方式。原先在机关工作的退休干部李老先生说,原来自己对“足疗”这个词是挺排斥的,被女儿女婿硬拖来做了一次,体验了才发现其实正规的足疗还是很舒服的,做完以后整个人都觉得精神了许多。陪父亲来的李女士笑

着说,今年打算送父亲一张金卡,让老人经常来做做保健,也算自己的一份孝心,比送烟酒酒强!

孝敬长辈?足生堂正规的专业足疗和保健成为越来越多中老年人的最爱;馈赠亲朋?三五亲友结伴休闲,足生堂的服务定能让你满意而归。今冬送礼就要送健康,而足生堂的保健卡系列会是又一全新的选择。