

名醫天團直播之16

负责全身血液输送的心脏,看似强大,实则脆弱。冬春季节交替,乍暖还寒,尤其要小心心血管疾病发作,保护心血管,该怎么做呢?2月4日,现代快报+·ZAKER南京联合天下美篇报,在美篇App上进行了“名医天团”第十六场直播,邀请重量级嘉宾——南京市第一医院心内科主任医师林松。直播现场,林松为大家带来许多“护心”妙招,获得网友刷屏点赞。

实习生 杨斯楚 现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华



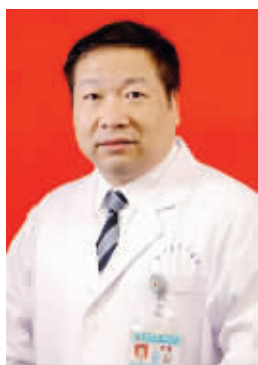
南京市第一医院心内科主任医师林松做客“名医天团”直播间

冬春交替要小“心”，记好这些妙招



视频截图

专家档案



林松

毕业于南京医科大学,现为南京市第一医院心内科主任医师,医学博士,副教授,硕士生导师。主要从事复杂冠心病诊断治疗。是卫生部冠心病介入准入首批培训导师,南京市第九批青年学科带头人。美国心脏造影和介入协会会员(FSCAI),中华医学会康复分会心血管康复委员会委员,重症康复专业委员会心脏重症康复学组主任委员,中国心脏联盟心血管预防与康复专业委员会江苏联盟副主任委员,江苏省心血管康复委员会常委,江苏省医疗事故鉴定委员会专家。《心血管康复医学》杂志编委。2011年起担任TCTAP(亚太心血管介入年会)主席团成员,2012年起担任长城会讲者,CIT会讲者。作为主要研究者参加波士顿科学(铂金中国)PE支架中国研究,意大利都灵大学欧洲造影剂肾病研究。以第一作者或通讯作者发表SCI文章7篇,国内核心期刊二十余篇。



扫码关注
精彩直播不错过

问:心脑血管疾病为什么在冬季高发?

林松:心脑血管疾病是心脏血管和脑血管的疾病统称。从脑血管来说,最常见的就是中风,脑出血,从心脏的角度来讲,最常见就是冠心病,冠心病包含了心绞痛、心肌梗死,这都是常见的疾病。

冬季温度低,会导致血管有一个自然的收缩,造成血压难以控制,就会加重心脏的负担。所以冬季成为心脑血管疾病高发季节。

问:中风之前有征兆么?

林松:有的病人在中风前会变得比平时嗜睡,或者是肢体活动障碍,突然的意识丧失、言语功能丧失等。遇见这种情况,家属要尽早将病人送到医院去就诊,救治越及时,恢复越好。比如脑梗发生后,病人的脑血管会出现堵塞,需要尽快去除血栓,如果六个小时之内,病人的血管能够得到开通,可能此时细胞还没开始坏死,病人就可以恢复正常。所以说,越早就医越好。

问:每天多刷一次牙,心血管风险降低9%,是真的吗?

林松:这个观点曾发表在国外的一个学术期刊上,刷牙的次数增加后,确实会减少心脑血管疾病的发生。因为不重视口腔卫生,会导致牙周炎等牙类牙疾病,如果没有有效地控制这种炎症,会在无形中加重心脏的负担。保持口腔的卫生健康,的确有助于减少心血管事件的发生。建议大家早晚要刷牙,最好每年做一次洁牙。

问:总感觉胸闷,该怎么确定是不是冠心病?

林松:最基础的诊断冠心病的方式是做心电图,如果症状不是很典型,可以做冠状动脉CT成像,或者冠状动脉造影,可以确定病人的血管有没有出现狭窄。如果血管的狭窄超过百分之七十,就可能需要支架治疗。一般在百分之五十以内的血管狭窄完全是可以药物治疗的。

诊断冠心病的金标准是冠状动脉造影,这是一种有创的检查手段,冠状动脉CT成像是无创的,可以跟冠状动脉造影吻合程度达到90%。如果病人仅仅是感到胸闷、胸痛、刺痛来做个筛查,可以先选择无创的冠状动脉CT扫描。

问:有哪些因素会导致冠心病加重?

林松:关于冠心病,常规来说有六大危险因素。最常见的就是高血脂,因为中国人的饮食习惯是重盐、重油,所以说高血脂是最主要的;第二个是高血压,中国有将近三亿人有高血压;第三个是糖尿病,大部分糖尿病患者都可能同时患有冠心病;除了这“三高”,还有吸烟、肥胖、遗传这三大因素。自己所占的危险因素越多,发生冠心病的可能性就越大。身体健康的人发生冠心病的概率非常低,多是因为遗传,有冠心病或者脑血管疾病的家族史,也比较容易被冠心病盯上。

问:怎样使用硝酸甘油这类救命药?

林松:冠心病病人,如果曾经出现过心绞痛,可以在家里备一些硝酸甘油这类救命药,要避免保存。

遇上胸闷、胸痛等紧急情况,一定要规范使用药物,比如出现心绞痛,可以含服一次速效救心丸,它会在一到三分钟之内见效。如果没有效果,可以等五到十分钟后再次含服一次,如果两次还不能缓解,那么尽快就医。千万不要

过量服用救命药。比如硝酸甘油的功效是扩血管,服用过多,会导致本身血压低的心梗病人血压更低,这是很危险的。

问:冠心病病人放了支架后,还需长期服药吗?

林松:肯定要。得了冠心病就要长期服药,没达到放支架的程度时,就要长期用药物治疗,减少心肌耗氧,减少动脉粥样硬化的进展,减少斑块,到了放支架的程度,更要长期遵从医嘱服药。

问:喝茶能够降血压吗?

林松:有一些中成药或者一些植物,的确可以起到降血压的作用,但是作用非常轻微。如果一个人已经被确诊为高血压,想仅仅依靠喝茶降血压,这是比较困难的。它不能作为一个降血压的主要药物。

问:高血压患者如何才能稳住血压?

林松:中国有近三亿人患有高血压,但是能够正规服用药物,把血压降下来的人,只占了不到百分之八。

高血压不控制好,很容易导致重要脏器的并发症,比如脑血管意外、心梗、肾功能不全、外周血管疾病等等。如果有高血压,一定要找正规的医院,服用正规药物,正规地把血压降下来。在用药上,一定要遵从医嘱,该吃药吃药,该加量加量。有的病人害怕终身服药,拒绝吃药,觉得自己能跑步锻炼把血压降下来,实际上,只有轻度高血压才能通过改变生活方式来控制血压,一旦自己的血压达到了吃药的程度,一定要吃药。还有的病人倾向于从便宜的药吃起,害怕一开始吃得好药,会导致后面不好控制,其实这个想法也是错误的,听从医嘱,控制住血压,才能避免重大疾病的发生。

高血压跟饮食习惯也有很大关系,要减少盐的摄入,脂肪的摄入,多吃新鲜的蔬菜,保持一个良好的生活方式,这样,血压才不容易升高,即使出现了升高,也比较容易控制。

问:老年人如何保护心脏?

林松:为什么老年人在冬季容易生病?因为冬季天冷,老人活动量少,吃得多,摄入的脂肪多,导致血流慢,更容易发生心脑血管疾病。在这个时候,要想保护好心脏,大家要注意保证良好的、健康的生活方式。

第一,饮食要尽量清淡,多吃新鲜的蔬菜、水果。尽量少吃脂肪含量高的食物,比如猪肉、牛肉,可以选择鱼虾这类脂肪含量低、蛋白含量高的代替。还有一点很重要,要少吃盐,吃清淡一些;

第二,要注意保暖,围巾、帽子、手套都戴上,尽量避免在寒冷的室外裸露肢体;

第三,早晨起床的时候,切忌不要太快,否则会加重心脏的负担,一旦心脏供血不足,容易发生心绞痛以及心梗。有相关数据显示,老年人冠心病的发生,百分之四十到六十是在起床的时候,也就是早上六点到十点的时候。所以,老年人早晨起床一定要慢一点,做一些准备活动。另外,有的人习惯起床后排便,也不要用力过猛;

第四,保证一定的运动量,一周活动三到五次,每次二十到三十分钟,以出汗为准。可以快步走、打打太极拳等。不要选择太剧烈的运动,尤其避免突然剧烈运动,比如追公交车,这可能会加重心脏负担。