

如今越来越多的年轻人患上心血管病,导致心血管病的主要危险因素有哪些,如何预防和降低心血管病发病率,也成为网络热议的话题。5月10日下午,现代快报“名医天团”直播间邀请到了南京大学医学院附属鼓楼医院心脏科主任、主任医师、博士生导师徐标教授来与你“谈谈心”。本次活动由拜耳医药保健有限公司特别支持。

现代快报+记者 任红娟 梅书华/文 顾炜/摄

手术一年后又吸烟喝酒,45岁企业高管心梗复发 现代快报“名医天团”直播间 邀请专家和你“谈谈心”



南京大学医学院附属鼓楼医院心脏科主任、主任医师、博士生导师徐标教授(左)做客“名医天团”直播间



高血压能治好吗?

徐标表示,高血压发病原因是多因素形成的,比如超重和肥胖、高钠低钾饮食、过量饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等。目前来说,高血压是一种“生活方式疾病”,很多日常行为习惯是高血压发生的危险因素,它是没有办法治好的,但是通过良好的生活方式,以及结合药物可以将血压控制在正常的范围。

有高血压的人,他的心血管疾病发病率会增高,所以良好的血压控制很重要。在这里要提醒一点的是,很多患者得了高血压,初期可能也没有任何不适的症状,就觉得不需要服药,吃了药也没啥好处,依然我行我素,对这部分人群来说,非常危险,长期的血压管理不好,会引发脑中风、心肌梗死等高血压并发症的发生。而血压管理得好,就能使得心血管疾病的发病率降低好几倍。

吃药有副作用咋办?

徐标介绍,很多患者觉得,凡是药物都有副作用,我能不能不吃药就不吃药,其实这是一种错误的认知。目前,治疗高血压的药物能够有很好的治疗效果,但是副作用是很低的,因为现在这些药物都长期在临床使用,可以说是非常安全的。

现在高血压治疗有三个达标。第一个就是知晓率达标,建议成年人,每年量一次血压;30岁以上的,一个月量一次血压,观察血压是否有增高的趋势,一旦发现自己的血压达到了140毫米汞柱/90毫米汞柱的临界值,就要引起重视。第二个就是治疗率达标,知道自己得了高血压之后,即使没有任何不舒服的情况下,也要及时干预和治疗,不能任其发展。第三个就是控制率达标,也就是说吃了药之后,能够把血压维持在正常的范围之内,不能觉得只要吃了药就行。

高血脂对心血管疾病有什么影响?

徐标解释,血清总胆固醇(TC)水平的升高是冠心病的主要危险因素之一。血清TC水平升高增加缺血性脑卒中发病危险,而血清TC水平过低则增加出血性脑卒中发病危险。血清甘油三酯水平升高以及低密度脂蛋白胆固醇,是心血管病的重要危险因素。

需要提醒大家注意的就是,很多人看了化验报告之后觉得,自己的血脂是在参考值之内,就没有啥问题了,但是对于合并有高血压、糖尿病、冠心病等多个疾病的患者来说,仅仅把指标控制在正常值范围之内是远远不够的。所以建议大家拿到化验报告之后,最好给专科医生看一下,结合自己的实际情况,看看自己的血脂是不是在合理的范围,需要控制在多少才算好。

另外,血糖也要控制好,如果血压、血糖、血脂都能控制得很好的话,就可以降低心血管疾病发病的70%左右。

工作压力大应酬又多,45岁企业高管心梗复发

对于很多年轻人来说,心梗似乎是一个比较陌生的词语。但现如今,心血管病已经不是老年人的专利了。45岁的李先生(化姓)是企业高管,平常工作压力大,应酬多,抽烟喝酒更是少不了。一年前,李先生晚饭后突感心口疼痛,同时伴有双肩隐隐作痛,到鼓楼医院就诊,心电图检查发现“心梗”了。

“我对这位病人印象深刻。”徐标介绍,李先生经过治疗,病情有了好转,医生建议他戒烟戒酒。可是坚持了一年后,李先生觉得自己身体也没有变得多好,又开始抽烟喝酒,结果再次因为心肌梗死进了医院。这次李先生彻底认清现实,一再表示后面一定注意生活方式的调整,管住嘴迈开腿,不抽烟,少喝酒。

我国心血管病人人数达3.3亿,发病率呈上升趋势

徐标介绍,人体的血液循环,主要是从心脏把血液从静脉系统打到动脉系统,只要影响到心脏和供血的这套血管疾病,统称为心血管疾病。比如老百姓最常见的高血压、冠心病、脑卒中等。心血管疾病是目前我们人类第一大疾病,发病高、死亡率高。

据了解,《中国心血管健康与疾病报告2020》报告指出,我国心血管疾病患病率处于持续上升趋势,推算现患病人数已达3.3亿。

徐标表示,目前心血管疾病发病仍呈上升趋势,如何将发病率降下来很重要。“我认为未来心血管疾病的管理,应该从防治和‘康’做起,预防其发生是重中之重。但我们目前阶段主要模式更多的是治疗,也就是等病人发生心血管疾病了,才到医院看病。”

有很多病人,比如患了冠心病、心肌梗死,到医院经过治疗以后,后期的康复也很需要。徐标提醒,老百姓不能把“康”简单理解为做做锻炼康复,而是要控制好血压、血糖、血脂等各方面,以及拥有良好的生活方式,这是二级预防,只有控制好了这些指标,才能预防心血管疾病的再次发生。

心血管疾病“重男轻女”,“三高”是危险因素

徐标表示,目前,心血管发病人群中,男性比女性要高,需要引起重视的是,女性在更年期之前心血管疾病发病率相对较低,一旦进入更年期之后,发病率快速上升。而心血管疾病遗传也是客观存在的,比如父母有高血压,那么他们的子女发生高血压的比率,要比父母都没有高血压的要增加3到4倍。

据了解,目前心血管疾病的发生与高血压、高血脂、高血糖,以及肥胖、抽烟、生活方式等有很大关系。徐标举例说,如今大家上下班都开车,很少走路或骑车,即使是骑车也绝大多数是电动车,运动的缺乏容易导致肥胖。这些高危因素,都有可能导未来心血管疾病的发生,所以生活方式的

改变是很重要的。徐标也特别强调,心血管病的患者要长期坚持好的生活习惯,否则心血管疾病可能会再次找上门。

高血压到这个数,要注意你的心血管了

高血压是一种常见病和多发病。患者早期常无症状,或仅有头晕、头痛、心悸、耳鸣等症状,表面上看是一种独立的疾病,实际上是引发心、脑血管和肾病变的一个重要的危险因素,如果治疗不当就会病变成较为严重的脑中风、心肌梗死和肾功能衰竭等这些常见高血压并发症。

“过去我们曾经把收缩压 ≥ 160 毫米汞柱,舒张压 ≥ 95 毫米汞柱确定为高血压,后来发现收缩压在140毫米汞柱到160毫米汞柱之间的人群,他们未来发生心血管疾病的比率很高,所以后来经过流行病学调查,以及临床试用,把收缩压 ≥ 140 毫米汞柱,舒张压 ≥ 90 毫米汞柱确定为高血压。”徐标介绍。

不同年龄段的人群,血压应该有不同的理想水平,比如对于一个年轻人来说,最好的血压应该是130毫米汞柱/80毫米汞柱。

徐标也透露,高血压不再是老年人的专利,现在高血压有年轻化的趋势,在临床中遇到的大学生患有高血压的有不少,这可能与其学习压力过大,喜欢吃外卖、快餐食品,以及运动减少有很大的关系。

另外,肥胖也是导致高血压的重要因素。