

中国心血管病患者达 3.3 亿

别被这些容易忽略的细节“伤了心”

近日,北京地铁乘客猝死事件引发公众关注。国家心血管中心 2019 年的统计数据显示,中国每年心源性猝死者高达 55 万,另据数据推算,中国心血管病现患人数达到 3.30 亿。

9 月 29 日,是世界心脏日。这些关于心脏健康的知识,你了解多少?

中国心血管病现患人数达 3.3 亿

2019 年,《柳叶刀》上发表了这样一项研究——在对中国居民 1990 年—2017 年死亡原因进行分析后发现,死亡率第一的是卒中,紧随其后的是缺血性心脏病,第三才是肺癌。

根据国家心血管病中心近期发布的《中国心血管病健康和疾病报告 2019》,中国心血管病现患人数 3.30 亿,其中脑卒中 1300 万,冠心病 1100 万,肺原性心脏病 500 万,心力衰竭 890 万,风湿性心脏病 250 万,先天性心脏病 200 万,下肢动脉疾病 4530 万,高血压 2.45 亿。

研究还显示,农村心血管病死亡率从 2009 年起超过并持续高于城市水平。

《中国心血管病健康和疾病报告 2019》中强调,目前,心血管病死亡占城乡居民总死亡原因的首位,农村为 45.91%,城市为 43.56%。

《报告》称,随着社会经济的发展,国民生活方式发生了深刻的变化。尤其是人口老龄化及城镇化进程的加速,中国心血管病危险因素流行趋势明显,导致心血管病的发病人数持续增加。今后 10 年心血管病患人数仍将快速增长。

高血压、肥胖、吸烟……
这些危险因素你占了几个?

心脑血管疾病具有高患病率、高致残率、高复发率和高死亡率的特点,带来了沉重的社会及经济负担。

研究显示,高血压、血脂异常、糖尿病,以及肥胖、吸烟、缺乏体力活动、不健康饮食习惯等是心脑血管疾病主要的且可以改变的危险因素。

此前,中国工程院院士、中国医学科学院阜外医院教授高润霖就曾结合《中国心血管病健康和疾病报告 2019》发出提示:烟草使用、合理膳食、身体活动、超重与肥胖、健康心理等因素,

应作为国人心血管健康的主要影响因素给予重点关注。

上述《报告》显示,1992 年至 2012 年,中国居民膳食结构发生显著变化。平均碳水化合物功能比从 66.2%降至 55.0%,脂肪功能比从 22.0%升至 32.9%。

但与此对应,国人总的身体活动水平下降,超重与肥胖上升。1991 年至目前,成年人身体活动总量下降近一半。2016 年至 2017 年,全国中小学生身体活动达标率虽有一定增长,从 29.9%增至 34.1%,但增长主要集中在小学及初中生阶段,高中阶段无变化。

2002 年至 2012 年,18 岁以上居民超重率从 2002 年的 22.8%升至 30.1%,肥胖率从 7.1%升至 11.9%。

高润霖强调,研究证实,肥胖、超重和运动不足是心血管疾病的高危因素,《报告》揭示的不乐观趋势,提示在饮食习惯、身体活动方面,人们应养成更加积极、健康的生活方式。

吸烟对心脏的危害不容忽视

除了饮食习惯,吸烟、抑郁症等因素同样会使患心脏病风险增加。

研究显示,中国急性心肌梗死患者抑郁患病率为 21.66%,明显高于健康人群的 10.36%。中国慢性病前瞻性研究发现,中国居民重度抑郁症患病率为 0.6%,重度抑郁症是心脏病的危险因素之一。

本月 22 日,世界卫生组织、世界心脏联盟和澳大利亚纽卡斯尔大学曾联合发布了一项报告,研究显示,全球每年有 190 万人死于烟草引起的心脏病。这一数字在短短的二十年间已增加了 20 多万。

报告警示,五分之一的心脏病死亡是由烟草引起的,敦促所有吸烟者戒烟,以避免心脏病发作,并强调吸烟者比不吸烟者更容易罹患急性心血管疾病。

而在中国,2018 年中国成人烟草

调查结果显示,15 岁及以上人群吸烟率为 26.6%,其中,男性为 50.5%,女性为 2.1%。尽管从 2010 年至 2018 年,中国 15 岁及以上人群吸烟率呈下降趋势,但是控烟工作仍需要加强。

预防需要了解这些!

防治心脑血管疾病,不仅关系到个人健康,同时也上升到健康中国战略层面。

《健康中国行动(2019—2030 年)》中已经明确提出了这样的目标——到 2022 年和 2030 年,心脑血管疾病死亡率分别下降到 209.7/10 万及以下和 190.7/10 万及以下。

作为个人,我们又该如何预防此类疾病呢?

——知晓个人血压

18 岁及以上成人定期自我监测血压,关注血压变化,控制高血压危险因素。超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足者等是高血压的高危人群。

建议血压为正常高值者(120~139 mmHg/80~89 mmHg)及早注意控制以上危险因素。建议血压正常者至少每年测量 1 次血压,高危人群经常测量血压,并接受医务人员的健康指导。

——自我血压管理

在未使用降压药物的情况下,非同日 3 次测量收缩压 ≥ 140 mmHg 和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg,可诊断为高血压。高血压患者要学会自我健康管理,认真遵医嘱服药,经常测量血压和复诊。

——注重合理膳食

建议高血压高危人群及患者注意膳食盐的摄入,每日食盐摄入量不超过 5g,并戒酒,减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量食用烹调油。

——酌情量力运动

建议心脑血管疾病高危人群(具有心脑血管既往病史或血压异常、血脂异常,或根据世界卫生组织发布的《心血管风险评估和管理指南》判断 10 年心脑血管

疾病患病风险 $\geq 20\%$)及患者的运动形式根据个人健康和体质确定,考虑进行心脑血管风险评估,全方位考虑运动限度,以大肌肉群参与的有氧耐力运动为主,如健走、慢跑、游泳、太极拳等运动,活动量一般应达到中等强度。

——关注并定期进行血脂检测

40 岁以下血脂正常人群,每 2~5 年检测 1 次血脂;40 岁及以上人群至少每年检测 1 次血脂。心脑血管疾病高危人群每 6 个月检测 1 次血脂。

——防范脑卒中发生

脑卒中发病率、死亡率的上升与血压升高关系密切,血压越高,脑卒中风险越高。血脂异常与缺血性脑卒中发病率之间存在明显相关性。房颤是引发缺血性脑卒中的重要病因。降低血压,控制血脂,保持健康体重,可降低脑卒中风险。建议房颤患者遵医嘱采用抗凝治疗。

——学习掌握自救措施及紧急就医指导

急性心肌梗死疼痛的部位(心前区、胸骨后、剑突下、左肩等)与心绞痛相同,但持续时间较长,程度重,并可伴有恶心、呕吐、出汗等症状,应让病人绝对卧床休息,松解领口,保持室内安静和空气流通。有条件者可立即吸氧,舌下含服硝酸甘油 1 片,同时立即呼叫急救中心,切忌乘公共汽车或扶病人步行去医院。

早期脑卒中发病的特点是突然一侧肢体无力或者麻木,突然说话不清或听不懂别人讲话,突然视物旋转、站立不能,一过性视力障碍、眼前发黑,视物模糊,出现难以忍受的头痛,症状逐渐加重或呈持续性,伴有恶心、呕吐。

出现这种情况时,应将患者放平,仰卧位,不要枕头,头偏向一侧,注意给病人保暖。同时,立即拨打急救电话,尽量快速到达医院。抓住 4 小时的黄金抢救时间窗,接受静脉溶栓治疗,可大幅降低致死率和致残率。

据新华网

注意力不集中? 试试这几种食物

你是不是常常无法集中注意力在一些有压力和不确定性的事情上?西媒称,人们日常吃的一些食物可以影响人的情绪和处理事情的能力。

据西班牙《阿贝赛报》网站 9 月 24 日报道,专家指出,身体和心灵是相通的。身体状态越好,头脑就会越灵活;大脑得到更好的养护,身体机能就会得到更好的发展。科学研究证实,思想、情绪与生理之间存在千丝万缕的联系。如渴了就会想喝水,累了就会想睡觉。报道指出,大脑需要消耗能量,具体来说它消耗的能量占人身体总量的 20%以上,所以必须得

到应有的养护——食用含有丰富脂肪、天然蛋白质的食物并摄入必需的维生素。这些食物其中之一就是巧克力,当然,这里指的是不含添加剂和糖且可可含量不少于 70%的高品质巧克力。

可可含有大量的黄酮类化合物,据研究显示,可以降低患中风的风险。但这还不是全部,可可中还含有茶碱和咖啡因,这些都可以刺激大脑分泌内啡肽,而内啡肽对减轻压力和缓解疼痛非常有效。

报道称,其他健脑食物还包括:含有维生素 B1 的燕麦,维生素 B1 是情

绪紧张的缓和剂,还可对抗智力疲劳;天然蛋白质来源——鸡蛋,天然蛋白质有助于正确传递神经信号,因此可以防止神经系统退化;富含维生素的坚果,坚果中的维生素 E 可以提高智力;含有丰富钾元素的香蕉,这种元素有助于降低血压,改善神经系统的血液循环,能够直接起到保护大脑和提高认知能力的作用。

报道还指出,虽然健康饮食至关重要,但食物只有在养成良好生活习惯的情况下才能发挥其作用。以下是五个帮助保持大脑正常工作的建议:

1.动起来:每天至少 30 分钟的运动,有助于大脑产生缓解压力和焦虑所

需的激素。

2.摄入能量:纤维、蛋白质和脂肪能够增加整体能量水平,改善大脑功能。

3.休息:每晚至少 7 小时的休息睡眠有助于神经元的再生。如果可以的话,每天可以小憩 15 到 20 分钟。

4.适当调整:在工作间隙休息一下可以帮助大脑自我清理,进而更好地整理思路,那么工作就会更有效率。

5.冥想:你不需要进入恍惚状态,也不需要成为这方面的专家,而只需要闭上眼睛,舒服地坐着,专注于呼吸几分钟,就能让身体放松下来。

据新华社