

理事长
单位菏泽市立医院 院长、党委书记 冯峰 副理事长
单位

菏泽市中医院

党委书记 时志江 理事

菏泽市第三人民医院

院长、党总支书记 王广金
曹县人民医院共建
单位山东联众医药连锁有限公司 总经理 李青峰
岳荣振

“养”好血管，远离心血管疾病



天气转凉，又到了心脑血管疾病的高发季节。大家知道，冠心病和脑卒中是全球首位致死原因，而其中，三分之一的患者死于心血管疾病。目前，山东省冠心病死亡人数全国第一，脑血管病死亡人数全国第二。有效预防心脑血管疾病就显得尤为重要。

对于心脑血管来说，年龄似乎是迈不过去的一道坎。随着年龄增长，心脑血管也变得越来越脆弱，发生心脑血管疾病的风险日益增高。事实上，心脑血管“崩盘”并非是一夜之间发生的。我们可以把心脑血管想象成一条条橡皮管子，新的橡皮管，应该是富有弹性、韧性，且管壁内是光滑的，所以垃圾不容易沉积在上面。但是，随着年龄增长，心脑血管状况就在走下坡路。其中原因众多，但主要是以下几个方面的问题：

不健康的生活方式

(一) 不健康饮食问题

随着人们生活水平的日益提高，我们吃的越来越“好”，高盐、高脂、高糖饮食成了家常便饭。特别是我们菏泽人，高盐、高脂尤其严重。

盐摄入越多，我们的血压就越容易升高，患高血压病的几率就越大。同时，心脑血管这一条条“橡皮管子”在盐分的侵蚀下会变得越来越脆，也越来越容易破裂，所以患高血压、脑溢血等危及生命的疾病风险就越高。菏泽人均日食盐量大约是15克左右，而高血压或有心脑血管疾病的患者，日食盐量最好控制在5~6克以内。

高脂饮食带给我们的危害最大。血脂主要包括甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白和低密度脂蛋白等，其中最重要的危险因素就是低密度脂蛋白。我们常说，没有低密度脂蛋白就没有动脉硬化！低密度脂蛋白是形成动脉粥样斑块的原料，这个原料越充足，就越容易形成斑块，从而发生冠心病、心梗、脑梗等疾病的风险就越大。我们饮食越油腻，体内的低密度脂蛋白就越多，它会腐蚀我们的血管内膜，使内膜破损，从而，低密度脂蛋白就找到了沉积到血管壁上的机会，并且越积越厚，最终堵塞血管，引发心脑血管疾病。所以，请大家一定要关注低

密度脂蛋白！那么，低密度脂蛋白多少算正常呢？其实每个人的“正常值”是不一样的。按照最新的规定标准，健康人低密度脂蛋白不超过3.0mmol/L；对于高危患者，包括糖尿病、高血压合并以下2项危险因素的患者（男性 ≥ 45 岁，女性 ≥ 55 岁；吸烟；肥胖；早发心血管病家族史）、慢性肾脏病3、4期、LDL-C ≥ 4.9 mmol/L的这些患者，低密度脂蛋白最好低于1.8mmol/L；对于明确的冠心病、心梗、脑梗病人，低密度脂蛋白至少应低于1.4mmol/L才算合格！也就是说，低密度脂蛋白更低一些才好！所以，我们每一个人都应该管理好自己的低密度脂蛋白水平。

再就是高糖饮食，如含糖饮料、糖果糕点、精制的大米、白面等，它让我们品尝到了生活的甜蜜，可事实上却是糖衣炮弹，它能轻易地使我们摄入的热量超标，如果我们不通过锻炼消耗掉，她就会在体内沉积，导致内脏脂肪增加，进一步给血管“添堵”，同时还增加高血压、糖尿病及其他心脑血管病风险。所以，平时我们要不吃糖果糕点及饮料，尽量少吃精制的大米、白面，多吃蔬菜和适当的食用杂粮，这样才更有利于我们的健康。

总结一下，希望我们每一个人都能坚持低盐低脂低糖饮

食，从自己做起，从孩子做起，养成良好的生活习惯，给我们的血管提供最佳的生活环境，保障我们的健康。

(二) 吸烟的问题

目前我国二手烟暴露率为68.1%。香烟中的有害物质会进入吸烟者的血液中，它就如同一把把小刀，随着血液流遍全身血管的同时，把全身血管的内膜一点点划伤，使得原本光滑、无法沉积垃圾的血管内膜变得越来越毛糙，垃圾就越沉积越多，动脉硬化就产生并越来越严重了。如果它划伤了血管内的斑块，斑块为了愈合，其周围就会迅速聚集血块，而我们的心脑血管直径仅有几个毫米大小，一个微不足道的小血块就足以堵塞血管，引发心梗、脑梗，甚至猝死。

(三) 缺乏运动

由于我们现在吃的“太好”、太多，许多人已经不习惯粗茶淡饭，加之缺乏运动，体内过多的能量不能被消耗掉，所以，这些过剩的能量在体内转化成脂肪，就进一步加剧了血管老化，加快了动脉硬化的进程。我们说，腹围越大，寿命越短就是这个道理。所以，每个人都要动起来，每周不少于5次，每次不少于30分钟的运动很重要，但有心脑血管疾病的患者，尽量避免晨练哦。

高血压、高血脂、高血糖问题

目前我国每4个成年人中就有1个高血压患者。但由于相当一部分患者早期没有自觉症状，所以多数患者不能坚持终身服药，特别是不能让血压始终控制在正常范围。其实，血管和人一样，您善待它，它才会善待您；您放任不管它，过高的血压猛烈地冲击着血管内膜，必然会导致血管内膜的破损，给低密度脂蛋白创造了沉积下来堵血管的机会，一旦它冲破血管内的斑块，就有可能突然引发心梗、脑梗，甚至猝死等急性心脑血管疾病。所以，我们千万不能等到有了感觉，才想到要去控制它，如果自测血压超过135/85mmHg，经过控制饮食及运动，血压仍超过这个指标时，就要寻求医生的帮助了。所以我们平时要养成低盐限酒的习惯，少熬夜，多运动。如果不小心

已经有了高血压，千万要记着服用降压药并把血压控制好，只有这样，才可能保障我们的安全。

糖尿病同高血压一样，目前我国的发病率越来越高，相当一部分患者的血糖控制不满意甚至没控制，早期可能一点感觉都没有，可是，糖尿病的100多种并发症，样样可怕，是目前已知的并发症最多的疾病。其中，一半糖尿病患者死于心脑血管疾病。所以千万要在刚开始发现糖尿病时就管住嘴，定期监测血糖，及时调整治疗，把血糖始终控制在理想范围内。

40岁以上的人群，特别是有心脑血管疾病、糖尿病、高血压等疾病家族史的，一定要定期查血脂、血糖、血压，戒烟限酒，适度锻炼。只有这样，患心脑血管疾病的风险才可能降低。

坏情绪

焦虑、抑郁与精神过度紧张都会使身体处于一种应激状态，易使斑块破裂。愤怒可以使心脏病风险在2小时内上升75%，敌意增加19%心脏病风险，心怀恶意增加1倍死亡风险，夫妻吵架15分钟影响健康；相反，有生活目标者死亡风险降

低23%，心怀感恩明显改善身心健康，乐观者心脏健康程度增加1倍。所以，心情好，心脏才会好！让我们用充满感激的心来对待身边的一切！努力做一个对社会有所贡献、对身边人有帮助的人。

菏泽市立医院心内三科 陈贝健

市卒中中心专家组到市牡丹人民医院进行质控考核

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 淑娅 通讯员 陈国栋)为持续深入推动卒中中心建设，促进我市卒中防治水平同质化发展，提升卒中患者救治康复水平，12月30日上午，菏泽市卒中中心专家组对菏泽市牡丹人民医院卒中中心建设工作进行现场检查。医院院长高庆祥，副院长王本昀及相关科室负责人出席会议并陪同检查。

副院长王本昀就医院卒中中心开展情况进行汇报。随后，专家组到急诊

科、卒中病区、神经外科等科室，通过现场查看、查阅病历、质控上报数据落实情况等工作进行了全面细致的检查。

专家组对菏泽市牡丹人民医院卒中中心开展的各项工作予以充分肯定，并指出存在的问题和不足，同时对卒中中心的下一步工作提出宝贵意见。

院长高庆祥表示，自2020年11月正式被授牌为全国综合防治卒中中心以来，医院不断优化急性卒中流程，充分发挥医院急诊绿

色通道作用，实现从基层转诊、院前急救、到院内多学科联合救治通道的无缝对接，对入院、检查、检验、治疗等关键时间点进行严格把控。

通过这次质控检查发现的问题，菏泽市牡丹人民医院将会认真落实各位专家提出的建议，不断完善自身的管理制度，继续加强多学科诊疗模式，完善绿色通道流程，真正实现时间就是大脑，为卒中患者争取宝贵时间，降低卒中患者的致残率，改善患者生活质量、减少复发率。

