

健康一周讯

四价宫颈癌疫苗  
开始在济南接种

1月1日上午9:30,我省第一针四价宫颈癌疫苗在济南市舜玉路预防接种门诊正式接种。据介绍,四价宫颈癌疫苗接种程序为0、2、6月各接种一针次,格为832元/针次,三针次接种完毕共需2496元。

“四价疫苗在二价基础上增加了低危的HPV6型和11型病毒防护,除了预防宫颈癌,还可预防阴道癌、尖锐湿疣等疾病。”济南市疾控中心的工作人员介绍,由于进货速度不一,预计一周后济南市其他预防接种门诊都可以接种该疫苗,市民可以拨打所在区疾控中心电话进行预约。

记者 刘一梦 通讯员 陈彦

山东省流感防控  
中医药应对方案出炉

近日,山东省卫计委发布《山东省流感防控中医药应对方案》,指导人们用中药处方或代茶饮方防治流感。

据了解,2017-2018年度山东省流感活动高峰期来得较早,比2016-2017年度提前了近1个月;流感样病例所占比例较去年上升了19.21%。

《方案》指出,可用金银花12g、桔梗9g、薄荷3g、生甘草6g熬制中药,可清泻肺热,解毒利咽。除了中药处方,代茶饮方也可以防治流感。成人可用黄芪6g、麦冬6g、金银花3g;老年人可用西洋参3g、麦冬6g、菊花3g;6-12岁的儿童可用太子参3g、麦冬3g、菊花3g,煮泡后饮用有益气、清肺的功效。

记者 刘紫薇

## 猝发冠心病死亡率高达8成

□记者 刘紫薇

随着寒冬的来临,人体血管收缩,冠心病进入多发期。根据有关数据统计,我国冠心病患者人数约1100万,居心血管类疾病第二位,冠心病作为临床常见的慢性病,一旦戴上了这顶帽子,就要做好长期“作战”的准备。在大多数人看来,冠心病是老年病,年轻人不必过分担心,但专家介绍,近年来,冠心病患者人群阵线已快速前移,肥胖的孩子也将成为冠心病的高危人群。

## 职业分布特点:

脑力劳动者冠心病发病的机会较体力劳动者更高,比例约为2:1

## 冠心病的预防指南

◎20岁:每周锻炼5次,每年体检一次,血脂水平中低密度脂蛋白低于3.86毫摩尔/升,高密度脂蛋白至少1.03毫摩尔/升,甘油三酯低于1.69毫摩尔/升;血压控制在119/79毫米汞柱以下。

◎30岁:保持健康的体重,定期做心电图检查,检查心脏血管是否出现动脉粥样硬化。

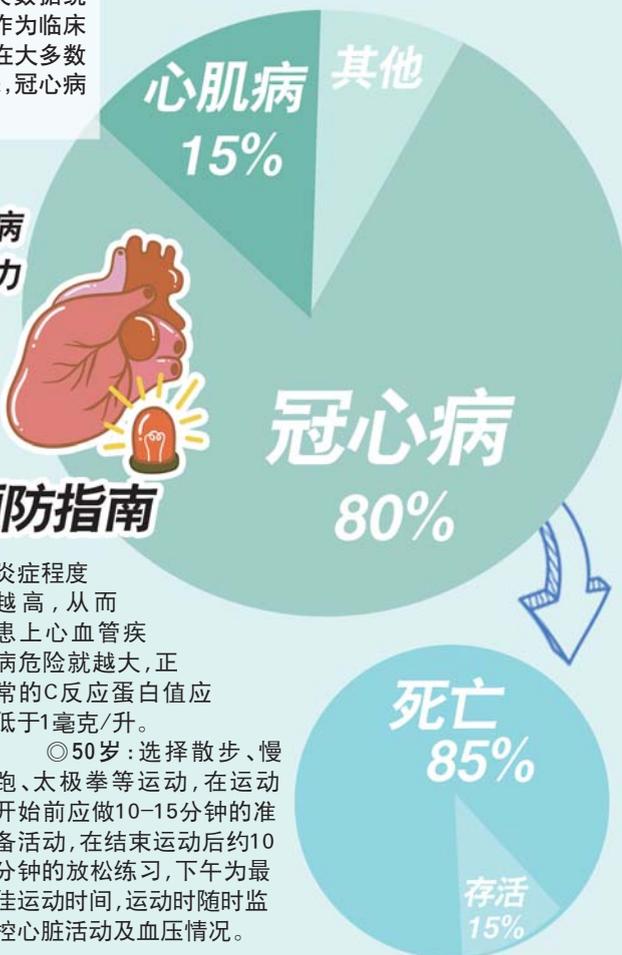
◎40岁:注意检查C反应蛋白,该蛋白指标越高表明

炎症程度越高,从而患上心血管疾病危险就越大,正常的C反应蛋白值应低于1毫克/升。

◎50岁:选择散步、慢跑、太极拳等运动,在运动开始前应做10-15分钟的准备活动,在结束运动后约10分钟的放松练习,下午为最佳运动时间,运动时随时监控心脏活动及血压情况。



季晓平,主任医师,教授,博士生导师,山东大学齐鲁医院内科副主任,兼任中华医学会心血管病分会基础研究学科组常务副组长,全国医药卫生人才维权法制学术委员会常务委员,山东医学会心血管病学专业委员会秘书。在高血压、高血脂、冠心病、心力衰竭的防治方面具有较深造诣。

中国每年心脏病猝发中  
冠心病所占比例冠心病是终身疾病,  
严重者可发生猝死

冠心病是“冠状动脉粥样硬化性心脏病”的简称,指因冠状动脉狭窄、供血不足而引起的心肌机能障碍或器质性病变,临床表现为突然出现胸前区憋闷疼痛,气短、大汗淋漓、面色苍白。

冠心病、心绞痛、心肌梗死三种“心病”有何关系?季晓平介绍,冠心病患者由于冠状动脉血流减少或不畅,刺激心脏的传入性交感神经,从而产生心绞痛;心肌梗死是血管供应的心肌因得不到血液营养而坏死。所以,心绞痛、心肌梗死是冠心病的不同阶段、不同程度的表现,而心肌梗死是冠心病最严重的后果。

没有出现过心绞痛的人就没有冠心病吗?“典型心绞痛的病人比较容易诊断,而有些病人为无痛性心肌缺血。”季晓平说,通常冠心病通过主观症状和客观证据来诊断,主观症状即病人是否有心脏缺血症状,客观证据则是一些实验室检查,如心电图检查、冠脉CT、冠脉造影等检测,确定冠状动脉是否会诱发缺血。患有高血压、高血脂、糖尿病的人群有更大的患病可能,要定期到医院进行检查。

季晓平说,冠心病无法根除,需要终身的药物治疗或手术治疗,手术治疗分包括导管介入治疗(支架)和冠脉搭桥。

## 遗传占50%,男性发病比女性早十年

据最新发布的《中国心血管病报告2016》显示,我国心血管病现患人数2.9亿,其中冠心病约1100万人,居第二位。近年来,冠心病的患病率和死亡率逐渐增加,其致病原因是什么?

“冠心病的发病原因50%来自先天因素,另外50%是后天原因,吸烟、肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等五种因素都会提高冠心病的发病率。”季晓平介绍,先天因素是指遗传基因,若父亲在45岁之前,母亲在55岁之前患有心脑血管疾病,子女患病的可能性就会增加。研究表明,父母之一患冠心病的,其子女患病率

比正常父母的子女高两倍,而父母双方均患冠心病的,其子女患病率比正常父母的子女高四倍。

在性别方面,男性冠心病的发病年龄比女性提前10年左右。“由于女性的雌性激素有预防动脉粥样硬化的作用,所以女性在绝经前发生动脉粥样硬化的几率较小,但绝经后冠心病的患病率会明显增加。”季晓平说,55岁以上65岁以下男性患病率较高,65岁以上女性患病率较高。但并不是年龄大才会患冠心病,季晓平说,随着生活水平的提高,冠心病逐渐走向“年轻化”,年轻人常常由于没有侧支

循环的建立和开放,故一旦发病,预后会更差。所以年轻人的耐受性差,一旦犯病会更严重。

“太冷或太热对冠心病的发病都有一定影响,冬天时会相对严重一点。”季晓平说,寒冷可使体表小血管收缩、痉挛,血流速度减慢,血液黏滞度增高,心脏负担加重,而间接地引起冠心病发作。同时,寒冷的刺激还可以直接引起冠状动脉痉挛,导致心肌缺血、缺氧。而在过热的天气里,人的情绪容易烦躁,血压波动过大也会使冠心病发病率增加。此外,室内外温差大也在一定程度上影响冠心病发病。

## 适度运动可降低1倍患病风险,饭前一碟生蔬菜更健康

有资料显示,久坐不动的人患冠心病的风险比体力劳动者高一倍,患上冠心病后,中度体力劳动者比缺少体力劳动者的死亡率少约27%。

冠心病患者既要坚持锻炼,又要严格掌握一个“度”字。超负荷的运动量极易导致心脑血管急剧缺血、缺氧,可能造成急性心肌梗死或脑梗死。冠心病患者的运动项目最好选择散步、太极拳等,不要选择跑步、爬山等激烈的运动。而在运动开始前应做10-15分钟的准备活动,在结束运

动后约10分钟的放松练习,运动时间下午为最佳。

冠心病患者的运动强度要结合心率计算,公式为:运动心率=(220-年龄)\*60%至70%。另外,冠心病患者的运动强度以及方式应该在医生指导下进行。通常情况下,冠心病患者每次锻炼的时间不少于20-30分钟,心脏耐力差的患者可以将运动分组进行,比如5分钟或10分钟一组。

医学界通过解剖学发现,人体胚胎在7个月时就有粥样硬化的情况,因此出现动脉粥

样硬化要在日常生活习惯中进行预防。

除了适量运动,良好的饮食习惯也能有效防治冠心病。“研究发现,地中海周围的国家患病率明显较低,饭前一碟生蔬菜的‘地中海式饮食’是一种有效预防冠心病的饮食方式。”季晓平说,“地中海式饮食”是以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格。这种饮食风格提倡用新鲜水果代替甜品、糕点;每个月摄入肉类的总量不超过450克,且尽量选择瘦肉,一周不宜吃超过七个鸡蛋等。

高血压医联体成立  
可远程会诊村民

近日,齐鲁高血压及相关疾病高峰论坛暨心血管精准医学论坛在济南举行。

此次会议成立了“国家心血管病中心高血压专病医联体山东中心”。据介绍“医联体”主要从构件统一的高血压数据平台和慢病管理平台,建立统一高血压质量评价体系,完善双向转诊和远程会诊,提高专病和社区的培训等四个方面下沉到基层,为村镇百姓提供福利。

记者 刘紫薇 通讯员 谢静

省级短缺药清单建立  
短缺信息即时直报

近日,山东省卫计委等十部门联合印发《关于改革完善短缺药品供应保障机制的实施意见》,将建立省级短缺药品清单,重点人群用药短缺信息即时直报。

面向罕见疾病、儿童疾病等重点疾病患者以及自然灾害、重大疫情、重大突发事件伤员等重点人群,将探索建立用药短缺信息直报机制,通过医疗机构、生产企业、流通企业、重点人群四维监测网络及时感知短缺药品信息。

据《山东商报》