



养成良好生活习惯 远离冠心病

“在人们印象中，冠心病是一种老年疾病。其实，这样的想法并不完全准确。”沧州市人民医院医专肿瘤病区心内科二病区主任靳刚强介绍，冠心病并不是“老年人的专利”，年轻人一样可能受到冠心病的威胁。

“造成冠心病的原因是动脉粥样硬化，而动脉粥样硬化，从胎儿时期实际上就已经开始，并持续终生。动脉粥样硬化是否进展为冠心病，还要看其进展的快慢。如果进展比较快，就易患上冠心病；如果进展比较慢，那就有可能只是动脉粥样硬化，并不会使人患上冠心病。”

近年来，患冠心病的中青年人越来越多，出现越来越年轻化的倾向。据我国人群动脉粥样硬化情况的调查结果显示，冠心病已经开始呈年轻化趋势，且有“北高南低”的趋势。

为啥冠心病患者越来越年轻？“就像任丘市的患者老李，今年才53岁，还是家里的‘顶梁柱’，我在为他检查和治疗中发现，他不仅抽烟、喝酒，还爱吃大鱼大肉以及重油重盐的食物，并且他家里长辈有患冠心病的家族史。这一系列因素，都会提高冠心病的发病率。”靳刚强说。

近年来，随着人们生活水平的提高，现代人的生活方式也发生了一些变化。比如，饮食没有节制，脂肪和胆固醇的摄入量增高；许多人日常餐饮都是在饭店或是叫外卖，造成高盐和高味精的摄入。以上这些情况大大增加了油盐和其他营养成分的摄入。

还有人们体力活动减少，长期坐办公室，又缺乏体育锻炼，肥胖、高血压、糖尿病、高血脂症在中青年里的发病率在逐年上升。

“这些都是冠心病的易患因素。”靳刚强说，此外还有激烈的社会竞争、职场竞争，高强度的工作压力、抽烟饮酒等社会应酬，以及长期熬夜的不良生活习惯等，使身体得不到休息，这些情况既会使动脉粥样硬化的积累速度加快，也促发斑块的破裂和冠状动脉的痉挛，而使冠心病的患病率逐渐增高。

“心绞痛和心肌梗塞，都是冠心病患者很容易出现的突发症状。因此，多了解一些与冠心病相关的防治知识，是非常必要的。”靳刚强提醒广大市民，冠心病不是不可预防的，大家改正不良的生活习惯，少抽烟、喝酒，多吃水果蔬菜，减少油盐摄入量，每周适量体育锻炼，培养健康的爱好以及减轻精神压力，定期做好体检，就可以让我们远离冠心病。

刘琰 邢燕

沧州市人民医院与本报合办

■ 热线:0317-3521004
■ 官网:www.czrmyy.com

“五大中心”联动

为心血管疾病患者打通生命通道

心血管疾病是全球发病率、死亡率、致残率最高，并发症最多的疾病之一，也是我国居民的第一死因。广大百姓的健康需求，就是沧州市人民医院不断跨越发展、追求提升的目标和动力。

成立于1998年的沧州市人民医院心血管内科，是医院的重点学科，经过20多年的发展，已经形成门诊、普通病房、重症监护病房CCU为一体的完善的医疗体系。

早在2002年，沧州市人民医院就与北京阜外心血管病医院、北京安贞医院等多家国内心脏病诊疗中心建立长期合作关系，结成协作单位。

借助国内著名心血管病专家的技术力量，沧州市人民医院心血管内科先后派出多名医生前往北京阜外医院进修学习，在院内开展了冠心病介入治疗，心律失常射频消融术，永久起搏器植入术（包括ICD植入术），先天性心脏病、心脏瓣膜病介入治疗，外周血管病介入治疗等多种疾病介入治疗。

经过十多年的发展，这些技术均已达到国内先进水平。如今，科室人员结构合理，技术力量雄厚，成为了集医疗、教学、科研与预防于一体的现代化科室。

“随着医学技术的发展，学科更加细化、专业化已经成为趋势。”沧州市人民医院医专肿瘤病区心血管内科二病区主任靳刚强介绍，从2002年起，学科就开启了细化之路，到近5年，心血管内科形成了五大亚专业：冠心病、心律失常、心力衰竭、高血压、心脏康复。

“冠心病是人们最常见的心血管疾病。冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变而引起血管腔狭窄或阻塞，造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的心脏病，常常被称为‘冠心病’。”作为心血管内科冠心病亚



靳刚强为患者做检查

学科的“领头人”，靳刚强带领科室团队，在京津冀专家的技术支持下，对冠状动脉介入手术潜心钻研，不断实现技术突破。

“经过多年积累与提升，沧州市人民医院心血管内科的冠脉介入手术形成了自己的特色。”靳刚强说，目前，PCI（经皮冠状动脉介入治疗）已经发展为以球囊扩张成形术、支架置入术、斑块旋磨术等为主体的系列综合技术。科室每年完成的各种冠脉介入手术达到1000多例，并且治疗成功率高、疗效好、并发症少，可以最大限度地为患者节省治疗费用。

“由冠心病导致的心梗、心衰，甚至心源性猝死等疾病，若得不到及时治疗，可瞬间危及生命。许多患者就是因就医时间延迟，而错过了最佳治疗时机。因此，早诊断、早处理、及时治疗是挽救患者生命的前提。”靳刚强介绍，为了给患者赢得更多的抢救时间，提升患者的生命和生活质量，沧州市人民医院倾

全院之力打造了“五大中心”，为心血管疾病患者带来福音。

2017年，沧州市人民医院成为沧州地区首家“中国胸痛中心”标准版认证单位，从此开通了“救心高速路”，并成立了由44家医院组成的“沧州市胸痛中心联盟”。2018年11月，沧州市人民医院通过中国房颤中心专家组评审，成为全国首批中国“房颤中心”认证单位。2019年10月，沧州市人民医院通过高血压达标中心认证。2020年7月，沧州市人民医院通过心衰中心认证。2020年12月，沧州市人民医院心脏康复中心成为国家级心脏康复中心认证单位。

“五大中心”形成了沧州市人民医院心血管病科学、规范管理和治疗的完整链条，提升了科室心血管病救治能力，解决了沧州患者外求医难的问题，使他们在家门口就能得到优质、先进和全面的医疗服务。

刘琰 邢燕

心脏隐痛莫忽视

市人民医院。

还在急救车上时，沧州市人民医院的急救医生就与心内科进行了沟通。当急救车一到沧州市人民医院医专肿瘤病区，患者立即通过急救通道进入手术室，医生以最快的速度为老李完成了冠脉支架手术。

“急性心梗有一个‘黄金抢救时间’。”靳刚强介绍，很多人对心梗不了解，心脏绞痛时，觉得忍一忍、缓过去就好了，“实际上这一‘忍’，往往就会耽误最宝贵的抢救时间”。

心梗即心肌梗死，是一种非常严重的疾病，不仅发病率高，死亡率也非常高。“心梗的‘黄金抢救时间’，大约在3小时之内。”靳刚强说，患者发生心梗后，心肌细胞会慢慢死亡，如果在3小时之内采取相应的方式来进行治疗，能够最大限度挽救患者的生命。如果时间超过3小时，心肌坏死的面积会越来越大，容易引发心衰或者休克，病情严重的

还会引起死亡。

还有一位患心梗的患者，也是在突发心脏绞痛后被送到沧州市人民医院就诊。患者刚做完检查诊断为心梗时，意外突然发生了：突发猝死，心脏骤停。当时情况十分危急，医生们立即对患者进行心肺复苏和电除颤。经过医生的努力，终于夺回了患者的生命。目前，患者已康复出院。

“心脏复苏同样有‘黄金抢救时间’，而且只有短短的4分钟至6分钟。在这几分钟内抢救回患者，才能保证神经系统功能的完整。若超过这个时间段，便会对患者脑部造成不可逆的损伤。”靳刚强提醒，了解急性心梗的抢救知识非常重要，“发生心脏反复绞痛时，不要想着忍一忍就过去了，应该立即拨打120急救电话到医院进行治疗，少耽误一分钟时间就多一分生的希望”。

刘琰 邢燕