



绝大部分冠心病危险因素 可通过生活方式或药物干预控制



冠心病和哪些因素息息相关？什么是冠心病？冠心病有什么症状？8月5日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省第二人民医院心脏二科、老年二科主任李世光与读者交流。 ■ 记者 马冰璐



名医简介

李世光 安徽省首届江淮名医，主任医师，中国老年心脏学会委员、安徽省老年质控中心委员、安徽省老年内分泌协会副主任委员，从事心血管内科工作30年。

引发冠心病的危险因素

读者：冠心病和哪些因素息息相关？

李世光：科学研究发现的危险因素，包括年龄、性别、遗传因素、吸烟、高血压、血脂异常、糖尿病、超重、肥胖、缺乏体力活动、精神压力大、不健康饮食和大量饮酒等。其中，除了年龄、性别和遗传因素属于不可控的危险因素外，其余都是可以控制的危险因素，也就是说绝大部分冠心病危险因素是可以通过生活方式或药物干预而控制。

年龄：年龄增长会增加动脉损伤和狭窄的风险。

性别：通常男性的冠心病风险更高，但绝经后女性的风险也增加。

遗传因素：心脏病家族史与冠心病高风险相关，特别是近亲患有早期心脏病。如果父亲或兄弟在55岁之前被诊断患有心脏病，或者母亲、姐妹在65岁之前患有心脏病，那么风险最高。

吸烟：吸烟的人患心脏病的风险显著增加，二手烟也会增加冠心病风险。

高血压：没有得到控制的高血压会导致动脉硬化和血管壁变厚，从而缩小血液流经的管腔。

血脂异常：血液中高水平的胆固醇会增加斑块和动脉粥样硬化形成的风险。其中低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)通常被称为“坏”胆固醇，高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)通常被称为“好”胆固醇。“坏”胆固醇水平高和“好”胆固醇水平低，都会促进动脉粥样硬化的发展。

糖尿病：糖尿病与冠心病风险增加有关。2型糖尿病和冠心病具有相似的危险因素，如肥胖和高血压。

超重或肥胖：体重过重通常会加重其他危险因素。

缺乏体力活动：缺乏运动也与冠心病及其一些危险因素有关。

压力大：生活中没有缓解的压力可能会损害动脉，并加重冠心病的其他危险因素。

不健康饮食：吃太多含有大量饱和脂肪、反式脂肪、盐和糖的食物会增加冠心病风险。

饮酒：大量饮酒会导致心肌损伤，还可以加重冠心病的其他危险因素。

随着研究进展，学者发现还有一些危险因素，包括睡眠呼吸暂停、高敏C反应蛋白水平升高、高甘油三酯血症、同型半胱氨酸血症、子痫前期、自身免疫性疾病等，都是冠心病的危险因素。

冠心病的危险因素通常会同时存在，并可能互相影响，比如肥胖会导致2型糖尿病和高血压。而多个危险因素组合在一起时，可能存在累加效应，导致更高的冠心病风险。

冠心病的症状

读者：什么是冠心病？冠心病有什么症状？

李世光：冠状动脉粥样硬化性心脏病是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”。但是冠心病的范围可能更广泛，还包括炎症、栓塞等导致管腔狭窄或闭塞。世界卫生组织将冠心病分为5大类：无症状心肌缺血(隐匿性冠心病)、心绞痛、心肌梗死、缺血性心力衰竭(缺血性心脏病)和猝死5种临床类型。临床中常常分为稳定性冠心病和急性冠状动脉综合征。

早期症状：

早期可无任何症状，仅表现为做运动平板心电图检查时有异常的ST-T改变。也可表现为剧烈体育活动或重体力劳动后，出现心绞痛症状，休息后或服用扩张冠状动脉药物后可迅速缓解。

典型症状：胸痛(心绞痛)胸部压迫呼吸短促。

伴随症状：在发生急性冠脉综合征时，除了典型的心绞痛症状外，还可能伴有以下症状：1.牙疼；2.突然出现冷汗、头晕、恶心或消化不良的感觉；3.活动时颈部疼痛，呼吸短促感觉加剧。

其他症状：慢性冠脉疾病也可引起心绞痛、焦虑或紧张、疲劳、颈部疼痛等症状，还会引起睡眠障碍、虚弱等症状；当出现心律失常、心源性休克、心衰、卒中、心脏骤停等并发症时，可能出现心悸、心慌、劳累后气喘、头晕、昏厥等症状。

确诊冠心病需要做这些检查

读者：如果怀疑患有冠心病需要做哪些检查？

李世光：**血液检查：**通常需要采血测定血脂、血糖等

指标，评估是否存在冠心病的危险因素。心肌损伤标志物是急性心肌梗死诊断和鉴别诊断的重要手段之一。目前临床中以心肌肌钙蛋白为主。

心电图：心电图是诊断冠心病最简便、常用的方法。尤其是患者症状发作时是最重要的检查手段，还能够发现心律失常。不发作时多数无特异性。心绞痛发作时S-T段异常压低，变异型心绞痛患者出现一过性S-T段抬高。不稳定型心绞痛多有明显的S-T段压低和T波倒置。心肌梗死时的心电图表现：①急性期有异常Q波、S-T段抬高。②亚急性期仅有异常Q波和T波倒置(梗死后数天至数星期)。③慢性或陈旧性期(3~6个月)仅有异常Q波。若S-T段抬高持续6个月以上，则有可能并发室壁瘤。若T波持久倒置，则称陈旧性心肌梗死伴冠脉缺血。

心电图负荷试验：包括运动负荷试验和药物负荷试验(如潘生丁、异丙肾试验等)。对于安静状态下无症状或症状很难以捕捉的患者，可以通过运动或药物增加心脏的负荷而诱发心肌缺血，通过心电图记录到ST-T的变化而证实心肌缺血的存在。运动负荷试验最常用，结果阳性为异常。但是怀疑心肌梗死的患者禁忌。

动态心电图：是一种可以长时间连续记录并分析在活动和安静状态下心电图变化的方法。此技术于1947年由Holter首先运用于监测电活动的研究，所以又称Holter。该方法可以记录到患者在日常生活状态下心电图的变化，如一过性心肌缺血导致的ST-T变化等。无创、方便，患者容易接受。

核素心肌显像：根据病史、心电图检查不能排除心绞痛，以及某些患者不能进行运动负荷试验时可做此项检查。核素心肌显像可以显示缺血区、明确缺血的部位和范围大小。结合运动负荷试验，则可提高检出率。

心脏彩超：超声心动图可以对心脏形态、结构、室壁运动以及左心室功能进行检查，是目前最常用的检查手段之一。对室壁瘤、心腔内血栓、心脏破裂、乳头肌功能等有重要的诊断价值。但是，其准确性与超声检查者的经验关系密切。

冠状动脉增强CT：多层螺旋CT心脏和冠状动脉成像是一项无创、低危、快速的检查方法，已逐渐成为一种重要的冠心病早期筛查和随访手段。适用于：①不典型胸痛症状的患者，心电图、运动负荷试验或核素心肌灌注等辅助检查不能确诊。②冠心病低风险患者的诊断。③可疑冠心病，但不能进行冠状动脉造影。④无症状的高危冠心病患者的筛查。⑤已知冠心病或介入及手术治疗后的随访。

冠状动脉造影及血管内成像技术：是目前冠心病诊断的“金标准”，可以明确冠状动脉有无狭窄、狭窄的部位、程度、范围等，并可据此指导进一步治疗。血管内超声可以明确冠状动脉内的管壁形态及狭窄程度。光学相干断层成像(OCT)是一种高分辨率断层成像技术，可以更好地观察血管腔和血管壁的变化。左心室造影可以对心功能进行评价。

健康提醒 过度饮食营养过剩易致高血脂症

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 过度饮食，营养过剩容易造成高血脂症。据合肥市一院内分泌科马维青主任介绍，高血脂症容易诱发动脉粥样硬化和冠心病。

马维青表示，高血脂症病人的饮食以每日摄入的食物能量以维持正常体重的需要为准。降脂药种类很多，应在医师指导下服用。病人应多运动，可以促进体内多余脂肪的消耗。

患有高血脂症的人，主食之中应搭配部分粗

粮，副食品以鱼类、瘦肉、豆及豆制品、各种新鲜蔬菜、水果为主。少食精制食品、甜食、奶油、巧克力等。海带、紫菜、木耳、金针菇、香菇、大蒜、洋葱等食物可以常吃。烹调食物时应用素油，少吃油煎食物，少吃花生。胆固醇过高者应少食蛋黄、肉类(特别是肥肉)、动物内脏等含胆固醇高的食物，甘油三酯过高者要忌糖、忌甜食，并应限制总食量。饮食治疗应持之以恒，患者平时还应积极参加体育锻炼，并坚持不懈。



热线电话 0551-62620110
邮箱 749868765@QQ.com

读者：宝宝出生后，做到有效的母乳喂养，为什么体重下降了？

专家：宝宝出生后可能会有多次黑色、粘稠的胎便。宝宝第一次排大小便很重要，它提示我们宝宝的泌尿和消化系统是正常的。宝宝黑色粘稠的大便是在妈妈体内吞咽羊水消化后形成的粪便，由于排出多于摄入，体重下降在7%内，都属于正常现象。

应对：准确记录宝宝的喂养次数，小大便。大便颜色和每日体重，因为这些是评估宝宝摄入量是否足够的重要指标。

■ 记者 马冰璐