



# 抓住黄金4分钟

## 突发心脏病也能获救

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
心内科主任 贾耀文

记者：现在，似乎我们身边得心脏病的人很多。这种情况下，预防就显得比较重要了，那预防必须要由医生指导吗？

贾耀文：全世界每年约有1750万人死于心脏病，占全部死亡人数的30%。在中国，每年大约有260万人死于心脑血管疾病，死亡人数位列世界第二。中国心脏病高发已成趋势，每年新发50万人，现患200万人，而每年接受“搭桥和介入”等心脏病治疗的患者仅十几万人，治疗明显落后。更令人不安的是，据世界卫生组织统计，到2020年，中国每年因心血管疾病死亡的人数将可能达到400万。心脏病80%由冠心病及其并发症引起，另外如心衰、心瓣膜病、先天性心脏病等

严重心脏病也可导致猝死。

如此巨大数量的心脏病发病率，完全由医生指导预防是不现实的。仅少数人需要在医生指导下、帮助下有效预防。设立“世界心脏日”的目的是唤起人们提高对心血管病及其危险因素(缺乏运动、吸烟等)的认识,同时作为预防心血管疾病的手段,开展控制危险因素的宣教活动。其宗旨在于激励人们把静态的生活方式改变为积极的行动,从运动开始,逐步开展控制心脏病危险因素的行动。达到自发的改变不良生活习惯、预防心脏病的目的。

记者：常见的心脏病危险因素有哪些？

贾耀文：具体来说，心脏病有两大类危险因素，一类是可调的危险因素，与生活方式有关：比如环境危险因素，包括空气污染、高温、严寒等自然环境，以及社会经济状况低下，竞争大等社会环境，以及血压高、血脂高、血糖高、口腔卫生不佳、睡

眠呼吸暂停综合症(OSA)、睡眠过多或不足、情绪不良、精神紧张，慢性压力等自身环境；还有运动危险因素，包括缺乏运动、长时间坐位、体力活动少、BMI异常(超重或肥胖)等，以及过度运动，如运动过度至心肌肥厚等；另外就是生活习惯危险因素，包括饮食不当，如大吃大喝过剩导致肥胖、蔬菜水果摄入不足不新鲜、盐过量、水不足等，以及主动或者被动的吸烟。

另一类是不可调的危险因素，应尽可能延缓或减少：如增龄(衰老)、性别、种族、家族史。此外，还有其它疾病与心血管病密切相关，如：急慢性感染、呼吸道疾病(如慢性阻塞性肺疾病)、消化道疾病(如胃心综合征，胆心综合征)、内分泌疾病(如糖尿病)、肾血管异常、血小板异常等。

从上述可见，不良生活方式或习惯是导致心血管病危险因素的主要原因，且是可防可控的。如果能改善其危险因素如高血

压、高血糖、摄入不足、超重肥胖、体力活动过少等情况，心脏病的发生将被有效遏制。

记者：除了坚持健康生活方式，我们还需要注意什么？

贾耀文：除了我们坚持健康生活方式，定期坚持体检是发现心脏病及其隐患的最好方法。坚持体检可及早发现心脏问题及其危险因素，如血脂高、血压高、血粘稠度高等。心脏彩超、24小时动态心电图等是常用的早期发现心脏疾患的检查。

如果出现阵发性心慌、胸闷、胸痛和晕厥等症状，应及时就诊。任何胸痛都应积极、及时就诊，如有心脏病家庭史，则更要注意定期进行一些常规检查，以早期预防发生猝死。

记者：虽然我们做了很多预防工作，但是如果突发心脏病，最好的急救方法是什么？

贾耀文：由于心脏猝死多数发生在家中或日常活动中，因此

现场救护非常重要。猝死发生时，主要表现是意识丧失、惊厥、抽搐、心跳呼吸停止。抢救越快越好，分秒必争，如在4分钟内进行抢救，大约有50%的人可以存活。也就是急救的“黄金4分钟”。

一旦有人出现心脏猝死，除了要马上拨打120求救之外，正确的抢救步骤为：首先将病人就地平躺，大声呼唤，如果发现病人没有意识也没有呼吸，要立即心肺复苏：进行胸部按压，每分钟100次，同时捏住病人的鼻子，进行口对口的人工呼吸。每按压30次，人工呼吸进行2次，一直坚持到急救人员到场。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 常见工种存在的职业危害因素

### 水泥生产有哪些职业危害？

水泥生产中主要职业危害是粉尘。长期吸入生料粉尘可引起矽肺，吸入烧成后的熟料或水泥粉尘可引起水泥尘肺。水泥遇水或汗液，能生成氢氧化钙等碱性物质，刺激皮肤引起皮炎，进入眼内引起结膜炎、角膜炎。原料烘干、立窑煅烧(145℃)等作业地带，有高温、热辐射。此外，各种设备运转时，可产生不同程度的噪声。

### 电焊作业的职业危害？

电焊作业的主要职业病危害包括电焊烟尘和紫外线。长期吸入含尘烟气可导致电焊工尘肺。如使用的焊条为高锰焊条，长期吸入烟气还可能引发锰中毒。电焊弧光中的强紫外线如不加以防护，可引起电光性眼炎。

### 油漆作业有哪些职业危害？

油漆作业的主要职业危害是

吸入有机溶剂蒸气。喷漆(硝基漆)及其稀释剂(香蕉水)中含有多量苯或甲苯、二甲苯，在无防护情况下喷漆，作业场所空气中苯浓度相当高，对喷漆工人的造血器官危害极大。

### 蓄电池的生产中有哪些职业危害？

主要职业危害是铅烟、铅尘。熔铅、烧铅球和栅板有大量铅烟逸散，球磨制粉(特别在出料、装卸和混料时)可有大量铅尘飞扬，涂板、修板和焊接也可产生大量铅尘、铅烟。

### 尘肺病的症状有哪些？

患尘肺病早期无临床症状，部分患者有胸闷、咳嗽、咳痰，随着上述症状加重并有气紧、气喘、呼吸困难，晚期可并发肺气肿及肺心病。

### 预防尘肺病的主要技术措施有哪些？

尘肺是完全可以预防的，关键在于防尘。防尘主要技术措施可归纳为“宣、革、水、密、风、护、管、查”八字。其意为：

- (1) 宣，做好宣传教育，使防尘工作成为职工的自觉行动。
- (2) 革，生产工艺技术革



## 口腔问题易诱发全身疾病

八成人不定期检查口腔

□本报实习记者 唐诗

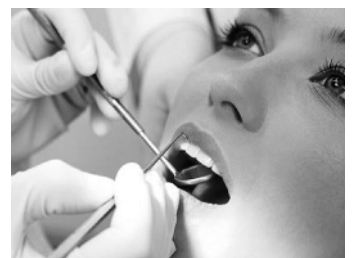
“全国爱牙日”之际，国家卫计委和北京市卫计委联合主办了主题宣传活动。

中国牙病防治基金会公布的调查显示，超过5000位受访者中，有将近一半的人并不知道口腔疾病与全身疾病相关；在最应重视的儿童健康指标中，口腔健康的关注度偏低；39%的家长只有在孩子出现口腔不适时才关注孩子的口腔健康。同时，82%的受访者没有定期检查口腔健康的习惯。

专家指出，口腔中的感染和炎症因子可导致或加剧心脑血管病、糖尿病等慢性病，危害全身健康，影响生命质量。龋病和牙周病会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织，不仅影响咀嚼、言语、美观等功能外，还会造成社会交往困难和心理障碍。

专家建议，应保持良好的饮食习惯，少吃甜食和零食，进食后漱口；氟化物可有效预防龋病，应用方法包括全身及局部用氟，局部用氟主要有使用含氟牙膏、含氟漱口水，以及口腔医生使用的含氟涂料和氟化泡沫等。

养成良好的口腔卫生习惯，使用含氟牙膏早晚刷牙，刷牙最重要的面面俱到，不能有遗漏的



位置；牙齿邻间隙容易存留菌斑和食物残渣，而且很难刷到，需要用牙线或者间隙刷清洁，是刷牙的必要补充；洁治(洗牙)是清除牙石最有效的方法，值得注意的是洗牙是自我口腔卫生维护的补充，清洁彻底，可以延缓洗牙的周期，反之则相反。

发现问题及早治疗，以免错过治疗时机。龋齿和牙周病是口腔中最常见的两种疾病，这两种疾病都不会像感冒一样自愈，一旦发生就缓慢地持续发展，在不知不觉中危害你的口腔健康。早期治疗痛苦小、效果好、花费少。

特别要注意减少进食次数，少吃零食，如果吃零食尽量选择益齿食品，比如：干果、水果、纯牛奶等。进食后漱口，减少口腔中的食物残留。

**职业与健康**  
协办  
北京市卫生和  
计划生育委员会