

每年秋季是冠心病等心血管疾病高发季节，大多数患者有冠心病史，而劳累、情绪激动、饱食、受寒及便秘都是常见诱因。冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)是严重危害人类健康的慢性疾病之一，给个人、家庭和社会均带来沉重的负担，是全球近30%患者的死亡原因。今天我们邀请首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心主任姜立清，来给大家讲讲冠心病的那些事儿。

# 多事之秋 谨防“心病”偷袭

□本报记者 张晶



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心主任 姜立清

记者：什么是冠心病？

姜立清：冠心病是冠状动脉性心脏病的简称，是一种最常见的心脏病，是指因冠状动脉狭窄、供血不足而引起的心肌机能障碍和(或)器质性病变，故又称缺血性心肌病。冠心病的发生与冠状动脉粥样硬化狭窄的程度和支数有密切关系，同时患有高血压、糖尿病等疾病，以及过度肥胖、不良生活习惯等是诱发该病的主要因素。

记者：引起冠心病发病的危险因素有哪些？

姜立清：首先是遗传因素。根据随访统计，在冠心病的发展过程中，存在着家族遗传特性。双亲中一人患冠心病，其子女中发病率比正常家庭高出2倍；双亲人均患冠心病，其子女中发病率比正常家庭高出5倍。

其次是年龄因素。动脉硬化被认为是衰老过程的一种表现形式，50岁以后，动脉粥样硬化的过程进行性加速。有资料表明，冠心病的发病率40岁以后增加，每增加10岁，患病率递增1倍。高脂血症。高脂血症是最早被证实的冠心病的高危因素，也是所有危险因素中对冠状动脉危害最大的一种危险因素。在冠心病的干预性治疗中，胆固醇作为头号治疗的对象。

高血压。高血压作为危险因素，和吸烟相比毫不逊色。我国为高血压大国，据卫生部的统计资料，我国高血压患者约1亿1千万，但是只有30%接受了药物治疗。

糖尿病。糖尿病也是冠心病的危险因素之一，糖尿病几乎影响从动脉粥样硬化形成到心脏性死亡的各个环节。近年来，糖尿病在人群中的发病率增长迅猛异常，而且极其严重的是，大部分糖尿病患者不知道自己患有糖尿病，没有得到有效的治疗，而是



在出现并发症之后才检查出糖尿病，此时已经延误了治疗时机。

记者：怎样做才能早期发现冠心病？

姜立清：冠心病是中老年人的常见病和多发病，处于这个年龄段的人，在日常生活中，如果出现下列情况，要及时就医。首先在劳累、精神紧张或体力活动时出现胸骨后或胸前区闷痛，或紧缩样疼痛，并向左肩、左上臂放射，持续3-5分钟，休息后自行缓解者。其次出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛者，或听到噪声便引起心慌、胸闷者。最后夜晚睡眠枕头低时，感到胸闷憋气，需要高枕卧位方感舒适者；熟睡或白天午睡时突然胸痛、心悸、呼吸困难，需立即坐起或站立方能缓解者。

若属于冠心病的高危人群，就要请医生查看是否需要接受心电图检查。若需要进一步的检查，医生会安排做一项运动试验以测出在踩固定脚车或踩运动平板机时的心电图。冠状动脉造影检查是诊断冠心病金标准的方法。

记者：日常生活中如何预防冠心病？

姜立清：保证适当运动。切忌久卧久坐；久卧久坐会使血流缓慢，血栓形成，但需要注意，在气温低的清晨不宜晨练，宜选择下午较暖的时间进行适量的体育锻炼，如散步、慢跑、游泳、打太极拳等。持之以恒的运动可以改善心脏的功能。

合理膳食，避免体重超标。提倡少食多餐，七八成饱，粗细粮搭配，低盐、低脂、低糖、低热量饮食，并可适当多食富含植物纤维的食物(如芹菜等)，同时可食用具有降血脂、保护心脑血管的食物(如洋葱、少量的红葡萄酒等)。肥胖加重心脏的负担，因而，体重不能超标。

增强体质，避免感染。骤冷骤热可使呼吸道及全身抵抗力降低，容易发生感冒和急性支气管炎。近年来的研究表明：急性炎症过程会引起粥样斑块破裂，



大量的炎症介质会破坏凝血系统凝血-抗凝平衡，导致血栓形成等病理过程。同时感染会加重心脏的负担，诱发心力衰竭。冠心病患者一旦感染，无论轻重都应积极治疗。

心理平衡，避免大喜大悲。情绪激动是健康之大忌，更是冠心病发病的罪魁祸首。不少患者都是在争吵后出现胸闷、胸痛加重而就医的。

纠正不良生活习惯。吸烟可以引起冠心病、高血压、慢性支气管炎、肺癌等疾病，是人类健康的一大杀手。冠心病患者戒烟，是十分必要的。

坚持长期治疗，不可随意自行停用药物。冠心病是一种慢性器质性疾病，目前还无法根治，

所以坚持治疗非常重要。临床上医师所开具的很多药物都是经过长期临床使用和大量临床试验得出的有良好效果的药物，这些药物可扩张冠状动脉，保护缺血心肌，抗血小板黏附聚集，减少心肌梗死的发生，改善心脏功能，不仅能防治冠心病心绞痛的发生，还能尽可能延缓疾病进展，延缓心力衰竭的发生，从而尽力避免影响患者的生活质量。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属北京康复医院

## 丰台工商分局瞄准顽疾 科所联动查处侵权行为

丰台工商分局消保科强化科所协同，联合合同科、工商所针对重点领域存在的侵权行为，增加应用《消法》《侵害消费者权益行为处罚办法》查办案件，精准打击当前市场消费环境中的“顽疾”。

一是发挥“数据执法”导向作用，进一步提升基层消保工作人员对投诉进行处理、分析并发现违法案件线索的能力，提升投诉涉法问题发现率。

二是加强科所协同，联合合同科、丰台工商所执法力量，针对

服务领域、网络消费、格式合同条款等重点领域存在的侵权行为，增加应用《消法》《侵害消费者权益行为处罚办法》查办案件，精准打击当前市场消费环境中的“顽疾”。

三是以2016年度投诉举报集中的经营主体为重点，进一步加大规范指导力度，指导企业完善的售后服务制度，加强消费纠纷自行和解力度，有效降低投诉数量。

(李林森)

**公告**

崔绍轩(身份证号:41128219870×××31X),因你在试用期间严重违反公司规章制度,根据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条规定,你与公司签订的劳动合同于2017年8月24日解除。特此公告。

北京歌华有线电视网络股份有限公司  
二〇一七年八月二十四日

<p><b>个体工商户转型升级为企业公告</b></p> <p>个体工商户转型升级为企业公告(注册号:11010502013741),原经营者为李金明,现变更为李金明,变更后企业经营范围为:服装零售。变更后企业住所为:北京市丰台区南三环西路16号1层101室。变更后企业统一社会信用代码:9111010502013741。变更后企业法定代表人:李金明。变更后企业注册资本:10000000.00元。变更后企业成立日期:2017年9月27日。变更后企业营业期限:2017年9月27日至2099年12月31日。变更后企业登记机关:北京市工商行政管理局丰台分局。变更后企业登记机关公告日期:2017年9月27日。</p>	<p><b>个体工商户转型升级为企业公告</b></p> <p>个体工商户转型升级为企业公告(注册号:11010502013742),原经营者为李金明,现变更为李金明,变更后企业经营范围为:服装零售。变更后企业住所为:北京市丰台区南三环西路16号1层101室。变更后企业统一社会信用代码:9111010502013742。变更后企业法定代表人:李金明。变更后企业注册资本:10000000.00元。变更后企业成立日期:2017年9月27日。变更后企业营业期限:2017年9月27日至2099年12月31日。变更后企业登记机关:北京市工商行政管理局丰台分局。变更后企业登记机关公告日期:2017年9月27日。</p>	<p><b>个体工商户转型升级为企业公告</b></p> <p>个体工商户转型升级为企业公告(注册号:11010502013743),原经营者为李金明,现变更为李金明,变更后企业经营范围为:服装零售。变更后企业住所为:北京市丰台区南三环西路16号1层101室。变更后企业统一社会信用代码:9111010502013743。变更后企业法定代表人:李金明。变更后企业注册资本:10000000.00元。变更后企业成立日期:2017年9月27日。变更后企业营业期限:2017年9月27日至2099年12月31日。变更后企业登记机关:北京市工商行政管理局丰台分局。变更后企业登记机关公告日期:2017年9月27日。</p>	<p><b>个体工商户转型升级为企业公告</b></p> <p>个体工商户转型升级为企业公告(注册号:11010502013744),原经营者为李金明,现变更为李金明,变更后企业经营范围为:服装零售。变更后企业住所为:北京市丰台区南三环西路16号1层101室。变更后企业统一社会信用代码:9111010502013744。变更后企业法定代表人:李金明。变更后企业注册资本:10000000.00元。变更后企业成立日期:2017年9月27日。变更后企业营业期限:2017年9月27日至2099年12月31日。变更后企业登记机关:北京市工商行政管理局丰台分局。变更后企业登记机关公告日期:2017年9月27日。</p>	<p><b>个体工商户转型升级为企业公告</b></p> <p>个体工商户转型升级为企业公告(注册号:11010502013745),原经营者为李金明,现变更为李金明,变更后企业经营范围为:服装零售。变更后企业住所为:北京市丰台区南三环西路16号1层101室。变更后企业统一社会信用代码:9111010502013745。变更后企业法定代表人:李金明。变更后企业注册资本:10000000.00元。变更后企业成立日期:2017年9月27日。变更后企业营业期限:2017年9月27日至2099年12月31日。变更后企业登记机关:北京市工商行政管理局丰台分局。变更后企业登记机关公告日期:2017年9月27日。</p>	<p><b>个体工商户转型升级为企业公告</b></p> <p>个体工商户转型升级为企业公告(注册号:11010502013746),原经营者为李金明,现变更为李金明,变更后企业经营范围为:服装零售。变更后企业住所为:北京市丰台区南三环西路16号1层101室。变更后企业统一社会信用代码:9111010502013746。变更后企业法定代表人:李金明。变更后企业注册资本:10000000.00元。变更后企业成立日期:2017年9月27日。变更后企业营业期限:2017年9月27日至2099年12月31日。变更后企业登记机关:北京市工商行政管理局丰台分局。变更后企业登记机关公告日期:2017年9月27日。</p>	<p><b>个体工商户转型升级为企业公告</b></p> <p>个体工商户转型升级为企业公告(注册号:11010502013747),原经营者为李金明,现变更为李金明,变更后企业经营范围为:服装零售。变更后企业住所为:北京市丰台区南三环西路16号1层101室。变更后企业统一社会信用代码:9111010502013747。变更后企业法定代表人:李金明。变更后企业注册资本:10000000.00元。变更后企业成立日期:2017年9月27日。变更后企业营业期限:2017年9月27日至2099年12月31日。变更后企业登记机关:北京市工商行政管理局丰台分局。变更后企业登记机关公告日期:2017年9月27日。</p>	<p><b>个体工商户转型升级为企业公告</b></p> <p>个体工商户转型升级为企业公告(注册号:11010502013748),原经营者为李金明,现变更为李金明,变更后企业经营范围为:服装零售。变更后企业住所为:北京市丰台区南三环西路16号1层101室。变更后企业统一社会信用代码:9111010502013748。变更后企业法定代表人:李金明。变更后企业注册资本:10000000.00元。变更后企业成立日期:2017年9月27日。变更后企业营业期限:2017年9月27日至2099年12月31日。变更后企业登记机关:北京市工商行政管理局丰台分局。变更后企业登记机关公告日期:2017年9月27日。</p>	<p><b>个体工商户转型升级为企业公告</b></p> <p>个体工商户转型升级为企业公告(注册号:11010502013749),原经营者为李金明,现变更为李金明,变更后企业经营范围为:服装零售。变更后企业住所为:北京市丰台区南三环西路16号1层101室。变更后企业统一社会信用代码:9111010502013749。变更后企业法定代表人:李金明。变更后企业注册资本:10000000.00元。变更后企业成立日期:2017年9月27日。变更后企业营业期限:2017年9月27日至2099年12月31日。变更后企业登记机关:北京市工商行政管理局丰台分局。变更后企业登记机关公告日期:2017年9月27日。</p>	<p><b>个体工商户转型升级为企业公告</b></p> <p>个体工商户转型升级为企业公告(注册号:11010502013750),原经营者为李金明,现变更为李金明,变更后企业经营范围为:服装零售。变更后企业住所为:北京市丰台区南三环西路16号1层101室。变更后企业统一社会信用代码:9111010502013750。变更后企业法定代表人:李金明。变更后企业注册资本:10000000.00元。变更后企业成立日期:2017年9月27日。变更后企业营业期限:2017年9月27日至2099年12月31日。变更后企业登记机关:北京市工商行政管理局丰台分局。变更后企业登记机关公告日期:2017年9月27日。</p>
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**刊登热线: 13311403427**