核心提示

据世界心脏联盟统计，目前心血管疾病的死亡率已远远高于包括癌症、艾滋病在内的其他疾病，逐渐升至为威胁人类健康的“第一杀手”。全球每年约有1700万人死于心血管疾病，平均每死亡3人，就有1人的死因是心血管疾病，而到2020年，这一数字可能会增加到2500万，其中1900万发生在发展中国家。

在中国，每年大约有260万人因患上各种心血管疾病而死亡，平均每12秒就有一人死于心血管疾病。

上周，郑州晚报为庆祝健康俱乐部会员超万人，邀请我国著名心血管专家、卫生部首席健康教育专家胡大一教授，来郑讲解心血管疾病防治知识，记者借此对胡教授进行了专访。 **晚报记者 刘书芝 詹莉莉**

人类告别癌症，预期寿命会增加3年
人类告别心血管病，预期寿命将增加9.78年

“九字真经”专防心血管疾病

著名医学专家胡大一说，不吸烟、管好嘴、迈开腿就能远离三高

现状 每12秒有1人死于心血管疾病

记者：胡教授，谢谢您接受我们的采访。最近常听到这样的声音，说在中国，每12秒就有1人死于心血管疾病，如果这是事实的话，听起来挺可怕的。

胡大一：是挺可怕，但这是事实。不仅有12秒这一说，现在还有统计说，全球平均每死亡3人，就有1人死因是心血管疾病。

不过我们也应该乐观地看待这一疾病，为什么呢？因为它是一种可防控可治疗的疾病，目前有非常充分的证据和手段能够预防这种病。2004年曾公布一项非常重要的国际研究，这项研究涵盖了包括亚洲的中国、印度等发展中国家的资料。研究对照表明，每发生一个心肌梗死就找到另一个跟他同样年龄同样背景健康的人与他进行对照，95%的心肌梗死都是有可依据的数据进行预测。临床上也有这样的数据，每10个心肌梗死病人，9个就可以预测；每6个心肌梗死病人，5个都可以预防，这中间最关键是要掌握这一疾病发作的因素。

预防 监测9因素65岁前可远离心梗

记者：预防心血管疾病要注意哪些因素？

胡大一：主要有9个。第一是血脂异常，特别是胆固醇的问题。第二是吸烟。第三就是糖尿病。第四是高血压。第五是腹型肥胖。第六是运动偏少。第七是饮食少蔬菜少水果。第八是精神紧张。第九就是大量饮酒，长期坚持少饮酒有益身体健康，但如果大量饮酒就会适得其反。如果我们真正能够抓住这些在身边的9个常见因素，中国人65岁以下不得心肌梗死已经不是梦想。

平常讲座我常说：“90活不过，那是你的错。”为什么这样说？因为我们可以看看这9个因素，都是生活习惯一类的小毛病，如果我们加以注意或加以修正，心血管疾病会离你而去，更不用说得冠心病、心肌梗死了。

关键 不吸烟、管好嘴、迈开腿

记者：注意以上9个因素，其实说白了是人们生活方式改变的问题。主要我们应该注意什么呢？

胡大一：注意事项我给它概括为9个字：零吸烟、管好嘴、迈开腿。

“零吸烟”就是不吸烟，包括主动吸烟和被动吸烟，现在世界上已把吸烟归为慢性疾病的一种，有百害而无一利。它能损害人体各种组织器官，引起癌症、高血压、冠心病、脑中风、消化性溃疡、慢性支气管炎、肺气肿等多种疾病。英国曾作过统计，中年死亡者中1/3死于肺癌和吸烟引起的心脏病。

“管好嘴”可以再具体为：总量控制八成饱，合理搭配不过分。这样不仅避免了肥胖，还能保证营养充足。

“迈开腿”就是要多运动。走路可以说是最好的运动方式，每天走30分钟有益降血压。我基本上一天走一万步，这已经成为我日常生活很重要的一部分。相比其他运动方式，我给它归结出了四大好处：一是有效，二是安全，三是经济，四是方便易行。如果是做过支架手术的病人，走路难道不是最安全的活动吗？当然，除此之外，我们还可以慢跑、游泳、打乒乓球等，因人而异。

记者：按照这9个字所说去做，可能我们也远离三高（高血压、高血脂、高血糖），更不用说心血管病了。

胡大一：没错，因为心血管病毕竟是一种生活方式病，先天因素很少。但已经患有高血压、高血糖、高血脂，甚至已经患过卒中或心肌梗死的朋友，除做好以上外，还应该在医生指导下坚持使用有临床试验证据证明安全、有效，并且具有预防作用和改善患者预后的药物。要科学用药，而不是看广告。

建议 坏胆固醇是“主犯”，饮食要少肉少蛋

记者：“管好嘴”不仅仅是吃八成饱的问题，还包括吃什么好吃什么不好，生活上大家该如何选择呢？

胡大一：水果、蔬菜要多吃。主要是肉的选择。以前洪昭光教授说，能吃水里游的，不吃天上飞的；能吃天上飞的，不吃地上跑的。我总结说，腿越少越好，没腿更好。也就是说肉类里面，鱼肉是最佳的，其他肉类最好少吃。有人做过试验，发现吃草的兔子就永远不会得心血管疾病。此外，还应少吃鸡蛋。

记者：在许多人的印象里，心血管病好像是中老年人的专利，但前段时间市七院就接诊了一年仅26岁的心肌梗死患者。

胡大一：英年早逝的例子太多了。现在有最新研究表明，动脉硬化起始于幼年阶段，而危险因素的加速发展是在青少年时期。所以青少年吸烟、高胆固醇、高血压、血内脂肪高度积累，都可能导致日后发生心肌梗死的危险。因此我们呼吁：预防应从青少年抓起，从青少年就启动，从源头去治理。

怎么抓？应该构建一条防线，不让青少年沾第一口烟，预防控制肥胖。

胡教授提醒广大家长，孩子的可塑性强，要从小培养健康文明的生活方式，拒绝油炸、营养差的“垃圾食品”，热爱运动坚持运动，培养良好的心理素质，让孩子一生远离心血管疾病。

呼吁 医生病人千万别再等待

胡教授最后强调说，卫生部统计，我国目前有1.6亿高血压患者、1.6亿人血脂异常、2000万糖尿病患者、6000万人肥胖、2亿人体重超重、3.5亿烟民、、未来心血管疾病还要夺取多少人的生命，缩短多少人的生命，完全取决于我们现在的反应和行动。

作为医生，如果不改变坐堂医生的概念，不劝患者戒烟，不劝患者改变生活方式，等患者有症状再治疗就是失职。

血脂异常、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、缺少运动、少食素菜水果和肉食过多、精神紧张、大量饮酒，不注意监测这9大危险因素，是对自己的不负责。“90岁活不过，那是你的错！”