

今天,是第八个世界心脏病日,今年的主题是“了解您的危险因素(Know Your Risk)”。在这一天,让我们把手放在自己的胸口,感受心脏的跳动——它每时每刻都在跳动,以勤勤恳恳的工作维系着我们的生命。然而,我们在忙碌的生活中,已经有多久没有关心“心”它了呢?

心脏病 or “流行性”疾病

据世界心脏联盟统计,全球每年因心脏病和中风死亡的人数达到1750万,其中80%来自中低收入国家和地区。对此,郑州市第七人民医院心内科博士、业务副院长袁义强指出,到2020年,发展中国家冠心病将达到流

认识“流行性”疾病心脏病的危险因素

——专访郑州市第七人民医院心内科博士、业务副院长袁义强

行高峰,这意味着人们得心血管疾病的风险正像得流行性感冒一样。他认为,冠心病在某种程度上也可算做代谢性疾病,因为高血压、糖尿病、肥胖都已成为引发冠心病高发的潜伏杀手。因此,今年世界心脏病日活动主题——“了解您的危险因素”,就是要唤起公众对心血管疾病及其危险因素的关注。

当心剧烈运动、过度兴奋、暴饮暴食

袁博士说,只要科学预防,10个心肌梗塞

病人有9个可以预测,6个心肌梗塞病人有5个可以预防。高血压、糖尿病、肥胖、吸烟和缺乏运动等,是导致心血管疾病的主要危险因素,而通过改变不良的生活习惯,倡导低脂饮食、经常锻炼以及戒烟限酒等健康的生活方式,能在很大程度上降低心血管疾病发生的几率。在此,袁博士也提醒广大市民,“十一”期间,冠心病患者不要剧烈运动,亲朋好友相见不要过多参与高谈阔论,尽量避免情绪激

动;切勿暴饮暴食,否则造成心脏负担过重,易诱发心绞痛甚至心肌梗死等症。如果出现胸闷、胸痛、乏力、头晕、恶心等症状,应提高警惕,可能是心绞痛甚至心肌梗死的前驱症状,应及时就医,必要时立即含服急救药物。

聂广利 侯惠霞



郑州现代妇科医院
MODERN WOMAN'S HOSPITAL OF ZHENG ZHOU

(豫)医广[2008]第08-30-317号
无假日医院 门诊时间:8:00-20:00

[诊疗科目]
预防保健科/ 外科
妇科专业/生殖健康与不孕专业
急诊医学科/计划生育专业

电话: 0371-609 55555 地址: 郑州市纬五路9号

河南整形美容医院

诊疗科目
医疗美容科/麻醉科/医学影像科/
X线诊断专业/超声诊断专业/
心电图诊断专业/普通外科专业门诊/
整形外科专业/妇科专业门诊/
口腔科/皮肤病专业

电话: 0371-65311888/65311999
地址: 郑州市文化路86号

河南协和医院
HENAN GONGHEDI HOSPITAL

走进 我院
还您 健康

咨询电话: 0371-67239999 地址: 郑州市伊河路42号

诊疗科目: 预防保健科、全科医疗科、内科、外科、妇产科、妇女保健科、儿科、小儿外科、儿童保健科、眼科、耳鼻喉科、口腔、皮肤病专业、精神科、肿瘤科、急诊、医学科、康复医学科、传染科、临终关怀科、中医科等综合医院。接诊时间: 全天应诊

郑州普瑞眼科医院
ZHENGZHOU BRIGHT EYE HOSPITAL

看眼病, 到普瑞

诊疗项目:
白内障、青光眼、眼底病、眼外伤、角膜病、屈光眼肌专科。

光明热线: 0371-60195888
医院地址: 郑州市东明路170号(与纬四路交叉口) 网站地址: <http://www.P0371.com>
交通路线: 乘2/40/58/65/105/205/319路河南省肿瘤医院站下车即到

<p>通商有 货运·搬家专栏 广告刊登热线: 66568866</p> <p>军★民 作风优良 技术过硬 63607777 63732111 专业搬家 长短途货运 拆装家具·移修空调·长短途货运</p> <p>吉利 66669903 68178888 职业搬钢琴</p>	<p>顺发 66666610 66345555 中国服务业协会常务级单位</p> <p>星宇 63333331 67422222 67538080 63600086 65953118 63361111 拨114转接星宇搬家</p>	<p>顺利 63948000 自备2---207车辆</p> <p>大顺 65651818 66666565 61322222 66722222 66668877 66669977 61655555</p>	<p>新密文君搬家保洁 69888887 专业搬钢琴·拆装家具·拆装空调·长短途货运24小时服务</p> <p>吉利 66665500 66668855 总公司 66665511 66666939</p> <p>二七 68633360 66238066 金水 60101199 管城 69110953 66833811 中原 67668981 免费客服电话: 8008836093</p>	<p>拆装家具 空调·长短途货运 专业搬家</p> <p>66666010 吉利 66666216 66666212 职业搬钢琴 66666448</p> <p>搬钢琴·大件·厂矿·院校搬迁 总部 68888888 中原区 67111111 管城区 66666611 金水区 63929333 66836587 114转利民搬家</p>
<p>金水区 67333333 天顺 66667771 中原区</p> <p>67666555 66666605 114转康利搬家</p> <p>军工 各区 10线 67420111 66666662 65999999</p>	<p>66222358 114转惠民搬家 网址: www.zzhmbj.com.cn</p>	<p>大众搬家 全国家庭服务业先进单位 60999999 中原区 60978696 67533118 管城区 66250116 66835700 66353118 66316118 63818118 金水区 63836633 63943188 65752118 二七区 68885959 7区 67625577 68281111 114查询直转大众搬家 免费客服电话: 8008836566</p>	<p>06年度荣获河南省“百姓信赖诚信企业”</p> <p>吉祥搬家 633657888888 63688888 65788888 热线: 63831383 67999999 65558888 66310000 66338704 66200777 66665666 66697777 67273888 63957777 63777777 63730222 65591666 63620000 114转吉祥搬家 网址: www.jxbj.com 118114转吉祥搬家</p>	
<p>专业搬家 65011111 三人专业搬钢琴 移修空调 如意 66666660 68888887 拆装家具 长短途货运 专业保洁</p>				