

谁是人体“发动机”的头号杀手？

记者 宋伟 刘婧

聚焦健康

心脏是人体永不停止的“发动机”，而冠心病正是威胁这台“发动机”正常运转的常见疾病。随着生活节奏加快和饮食结构变化，冠心病的发病率逐年上升，且逐渐呈现年轻化趋势。了解冠心病，做好预防与应对，是守护自身健康的关键。

那么，什么是冠心病，冠心病有哪些症状，它的发病因素有几类，该如何预防，出现冠心病症状时，该如何正确应对？带着这些疑问，我们采访了延安市人民医院心内科二病区副主任曹杰。

什么是冠心病？

曹杰说，冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病。简单来说，就是给心脏供血的“冠状动脉”发生了病变。

冠状动脉分布在心脏表面，负责输送氧气和营养物质。当血液中的胆固醇、脂肪等物质过多时，会沉积在血管壁上，形成黄色的“粥样斑块”，导致血管逐渐变硬、变窄，甚至完全堵塞。此时心脏供血不足，心肌缺血缺氧，就会引发一系列不适症状，严重时危及生命。

冠心病有哪些症状？

曹杰说，冠心病的症状归纳起来，共有以下三种：

一、典型症状：胸痛、胸闷

多在体力活动、情绪激动（生气、紧张）、受寒或饱餐后出现，感觉胸骨

后或左胸部有压榨样、紧缩样疼痛，可伴随憋闷感，持续数分钟，休息或含服硝酸甘油后通常能缓解。

二、非典型症状：容易被忽略

部分人群（尤其是老年人、糖尿病患者）症状不典型，可能表现为牙痛、下颌痛、颈部疼痛，或上腹部胀痛、恶心呕吐（易被误认为胃病），也可能出现呼吸困难、大汗淋漓、乏力等。

三、严重情况：心肌梗死

当冠状动脉完全堵塞时，心肌细胞会因长时间缺血缺氧而坏死，表现为剧烈而持久的胸痛（休息无法缓解），伴大汗、烦躁不安、濒死感，甚至出现呼吸困难、心律失常、休克，需立即急救。

冠心病的发病因素有几类？

曹杰说，冠心病的发病与多种因素相关，分为可控因素（可通过干预改善）和不可控因素：

一、可控因素

（一）“三高”问题：高血压、高血脂、糖尿病是冠心病的“头号杀手”，长期控制不佳会加速血管损伤。

（二）不良生活习惯：长期吸烟（包括二手烟）、过量饮酒、久坐不运动、长期熬夜、高盐高油高糖饮食。

（三）情绪与压力：长期精神紧张、焦虑、易怒，会导致血管收缩、心率加快，加重心脏负担。

二、不可控因素

（一）年龄：男性≥45岁，女性≥55岁后，发病风险显著升高。

（二）性别：男性发病率高于女性，女性绝经后风险逐渐接近男性。

（三）家族史：直系亲属中有人年

轻时（男性<55岁、女性<65岁）患冠心病，自身风险会增加。

如何预防冠心病？

曹杰说，要预防冠心病，必须做好以下五点：

一、饮食清淡，管住嘴

遵循“低盐、低脂、低糖”原则，多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物（燕麦、糙米、玉米）、优质蛋白（鱼、虾、鸡胸肉、豆制品）；减少肥肉、动物内脏、油炸食品、糕点甜品的摄入；每日食盐摄入量控制在5克以内，多喝水。

二、坚持运动，动起来

每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳等，每次30分钟以上。避免久坐，运动需量力而行，老年人或有基础病者建议咨询医生后制定方案。

三、戒烟限酒，护血管

吸烟会直接损伤血管内皮，加速动脉粥样硬化，彻底戒烟是预防冠心病最有效的措施之一；饮酒需严格限量，男性每日酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克，最好不饮酒。

四、规律作息，稳情绪

保证每天7-8小时睡眠，避免熬夜；学会调节情绪，通过听音乐、冥想、与他人沟通等方式缓解压力，保持心态平和。

五、定期体检，早发现

45岁以上人群、“三高”患者、有家族史者，建议每年至少做一次心脏相关检查（如心电图、血脂、血糖、心脏超声），必要时遵医嘱做冠脉CT或冠脉造影，及时发现潜在问题。

出现冠心病症状时，该如何正确应对？

曹杰说，出现胸痛、胸闷等冠心病典型症状时，应做到以下三点：

一是立即休息。立刻停止活动，找安静舒适的地方坐下或躺下，放松身心。

二是及时用药。若既往确诊冠心病，随身携带硝酸甘油，症状发作时可舌下含服（遵医嘱用药，避免过敏）。

三是紧急就医。若胸痛持续超过15-20分钟不缓解，或伴有大汗、呼吸困难、放射痛等，立即拨打120急救电话，切勿自行驾车就医，等待急救时保持呼吸通畅。

曹杰说，冠心病虽常见，但不可防可控。通过科学的生活方式干预和定期体检，就能有效降低发病风险，让心脏始终保持强劲动力，守护自己和家人的健康生活。

专家档案

曹杰，男，延安市人民医院心内科二病区副主任。2007年毕业于延安大学医学院临床医学系，2020年取得心血管内科副主任医师职称。延安市中心电学会常委，陕西健康管理研究会结构专委会委员。从事心脏介入工作十余年，独立完成冠脉支架植入术、心脏射频消融术、心脏起搏器植入术千余例，其中包括房颤消融、左束支起搏、CRT-D（心脏再同步治疗除颤器）、ICD（心律转复除颤器）的植入。对复杂心律失常、冠心病、心衰有丰富的诊疗经验。



医疗前沿

延安大学附属医院

延大附院心脑血管病医院成功完成零造影剂冠脉介入手术

本报讯（通讯员 刘哲）近日，延安大学附属医院心脑血管病医院心血管病中心介入团队成功完成一例血管内超声（IVUS）联合血流储备分数衍生指数（DFR）+血流储备分数（FFR）多模态引导下的零造影剂冠脉介入治疗。该技术的开展，为对造影剂有禁忌的患者提供了更安全的治疗方法，也标志着该院在复杂冠脉病变精准诊疗领域取得重要突破。

此次手术由主任医师李飞主刀，主任医师刘哲、主治医师冯逸清协助，

联合冠脉功能影像团队共同完成。接受手术的患者为一名70岁男性，合并高血压、糖尿病及冠脉多支病变，心绞痛症状反复发作，且存在造影剂严重过敏史，常规冠脉介入治疗实施风险极高。医院介入团队对患者病情进行全面评估后，为其制定了零造影剂联合多模态技术精准引导的手术方案。

术中，团队在X线指引下成功搭建手术工作通路，通过IVUS（血管内超声）清晰呈现患者冠脉血管三维解剖结构——该技术相当于将超声探头

送入血管内部，实现“腔内透视”，精准识别病变部位、程度等核心细节；同时借助FFR、DFR技术量化评估患者心肌缺血程度，实现冠脉病变解剖定位与血流储备功能评估的精准结合。在多模态技术的精准引导下，团队顺利为患者完成支架植入等核心操作，手术过程造影剂零使用。

术后复查IVUS结果显示，患者冠脉内支架贴壁良好，各项血流指标恢复正常，无手术相关并发症，心绞痛症状完全消失，目前康复出院。

据悉，传统冠脉介入治疗高度依赖造影剂，对于造影剂过敏、肾功能不全等有禁忌的患者，该类治疗手段难以开展；而零造影剂冠脉介入治疗对术者的操作技术、团队的协作能力均提出严格要求。此次延大附院心脑血管病医院首次将IVUS、DFR、FFR三大核心技术与零造影剂治疗策略深度融合，既有效规避了造影剂相关风险，又实现了复杂冠脉病变的精准治疗，并突破了对造影剂有禁忌的患者冠脉介入治疗的临床禁区。



大医精诚

延安大学附属医院

消化内科学术赋能 知名专家倾囊相授

西延两地消化内科学术赋能交流会在延召开

本报讯（通讯员 郭玲）3月29日，西安·延安消化内科学术赋能交流会在枣园宾馆顺利召开。本次会议紧扣消化疾病临床前沿与关键技术，特邀省内多位知名专家莅临授课，围绕学科热点难点问题展开深度学术研讨，为推动区域消化内科

高质量发展搭建了高水平交流平台。

来自空军军医大学西京医院消化内科的周新民教授、郭长存教授、梁树辉教授、么立萍教授，西安大兴医院林涛副院长、西安红会医院消化内科施育鹏主任、西安市第三医

院血管介入科何创业主任等专家齐聚授课，倾囊相授，干货满满。授课内容涵盖门脉高压伴消化道出血内科诊治、急性胰腺炎最新诊疗指南、超声内镜在消化系统疾病中的应用、消化道重建术后ERCP（内镜逆行胰胆管造影术）诊治进展、早癌

ESD（内镜下黏膜剥离术）2.0时代技术与展望、胃泌酸腺肿瘤诊疗策略、复杂门脉高压介入治疗及小肠镜临床研究进展等核心专题，理论紧密衔接临床实践，技术与理念同步更新，为全体参会人员带来了一场高质量学术盛宴。

安宁疗护：用一场生日学会告别

通讯员 冯艳林

在老年医学科，时间常常有两种刻度：一种是心电监护仪上跳动的数字，急促而冰冷；另一种则是爱与陪伴沉淀的时光，缓慢却温暖。

最近，这里住进了一位肺癌多发转移的阿姨。重度衰弱、反复感染，脑转移后癫痫反复发作，疾病如潮水般一次次冲刷着她生命的堤岸。好几次，她因痰液堵塞，血氧饱和度骤然下降——那是生命在发出最后的汽笛。

病床上的她忍受着病痛的煎熬，而守在床边的儿子和女儿，内心正经历着一场更剧烈的“地震”。面对母亲日渐衰微的生命，他们无助、迷茫、挣扎。一边是割舍不断的血脉亲情，一边是不忍心看她再受折磨的锥心之痛。那种无力感，像坠入不见底的深渊，找不到方向，也望不见出口。

这一切，都被老年医学科的医护人员看在眼里，疼在心里。

“光靠技术护理是不够的。”申洁主任医师、冯艳林主任医师、范文娟护士长、贾蓝昕医生、房飞艳责任护士组成的安宁疗护团队，决定用另一种方式，拉这个家庭一把——这一次，他们对抗的不是肿瘤，而是缠绕在家人心头的恐惧与焦虑。

一个特别的契机出现了：那天，是女儿的生日。

冯艳林坐在家属身边，没有急着谈病情，而是轻声说了一段让在场所有人动容的话：“在妈妈最后的日子，我们要学会的不是挽留，而是表达。要学会道歉，感谢她给予的生命；要学会道歉，为那些来不及说出口的抱歉；要学会释怀，让彼此心中不留遗憾。这才是最好的告别。”

这番话，像一束光，劈开了儿女心中厚重的阴霾。

安宁疗护团队的每一位成员悄悄行动起来。他们精心策划，想用一场

特殊的生日会，帮这个家庭完成一次爱的表达。

没有奢华的排场，只有干净温馨的病房；没有喧闹的祝酒，只有深情凝望的目光。当范文娟和贾蓝昕抱着提前准备好的向日葵束走进病房时，女儿愣住了。

烛光在病房里摇曳，驱散了仪器的冰冷。女儿带着哭腔俯身对母亲说：“妈妈，今天是我的生日，谢谢您还在……”

那一刻，所有的坚强都化作泪水。虚弱至极的阿姨，用尽全力微微睁开眼睛，看着眼前的女儿，嘴角轻轻动了一下——那是一位母亲用生命最后的力量，送给孩子最珍贵的“生日快乐”。

儿子握着妈妈的手，女儿依偎在床边，他们轻声说着感谢，说着爱，说着那些平日羞于开口的话。整个病房没有临终的沉重，只有温暖、感恩与

释怀。这是一场生日会，更是一场深情的道别。

在这个特殊的时刻，老年医学科的安宁疗护团队用医者的仁心，为这个家庭搭建了一座通往告别的彩虹桥。她们是医生，治愈伤痛；她们是亲人，温暖人心；她们是爱的使者，教会人们如何在生命的尽头，依然用尽全力去拥抱。

所谓安宁疗护，并非只是减轻身体的疼痛，更是抚平心灵的褶皱——让逝者安详，让生者坚强。

这一刻，一位母亲陪伴女儿度过了又一个生日；这一刻，女儿用最深情的陪伴，为母亲祈福。这一束生命的烛光，虽然微弱，却照亮了所有人心底最柔软的角落。

原来，告别也可以如此温柔，如此美丽。

在老年医学科，我们见证生命的落幕，更见证爱的不朽。



特色医疗

延安瑞康康复医院

国内首家无创检测中心落户延安瑞康康复医院



本报讯（通讯员 董新银 王溪雅）近日，国内首家无创检测中心正式落户延安瑞康康复医院，为广大市民带来更安全、舒适、精准的健康服务新选择。这标志着区域康复医疗水平再上新台阶。

延安瑞康康复医院无创检测中心自运营以来，已积累多例成功康复案例。45岁的李先生长期从事企业管理工作，压力大、作息不规律，时常感到浑身乏力、睡眠质量差、头痛频繁，但常规体检未发现明显异常。经过无创检测，发现其多个系统功能已经严重失衡。随后，他在瑞康康复医院接受约两个月的系统修复后，精力明显恢复，睡眠问题和头痛症状基本消失，恢复正常工作和生活。

58岁的白女士长期受颈椎不适和胃部胀痛困扰，无创检测提示其消化系统、免疫系统及颈椎功能存在较高风险。她在瑞康康复医院经过一个半月的针对性修复后，颈椎疼痛显著减轻，胃部不适改善。经复查，身体各项指标全部回归正常范围。

据悉，无创检测系统可全方位评估人体各系统健康风险，提前5-10年预警重大疾病易感性，精准定位器官功能失衡根源。同时实现身心同调、多病同治，针对睡眠障碍、心脑血管、神经肌肉功能异常等提供个性化治疗，有效辅助亚健康调理、抗衰老及慢性病的康复。

延安瑞康康复医院负责人白杨表示，无创检测中心的启用，是医院践行“科技赋能康复，服务惠及民生”的关键一步。医院将以此为契机，持续引进前沿技术，深化医疗创新，努力将医院打造成国内无创康复检测的标杆与高地，用无创、安全、高效的专业服务，守护延安及周边百姓的健康。

让生命在接力中绽放光彩

市红十字会举办遗体 and 人体器官捐献缅怀纪念活动

本报讯（通讯员 何永红）3月31日下午，市红十字会在延安市遗体 and 人体器官捐献者缅怀纪念园举办以“生命·曙光”为主题的缅怀纪念活动。市红十字会、市卫健委、市民政局及各相关单位负责人，以及捐献者家属代表、延安大学延安医学院师生代表、医护人员代表、志愿者代表等共400余人参加了此次活动。

活动伊始，全体人员怀着崇敬之情向遗体 and 人体器官捐献者纪念碑敬献花篮，在静默追思中缅怀那些以无私大爱延续他人生命的捐献者。随后，延安大学延安医学院师生代表饱含深情地朗诵了主题诗歌，用真挚的情感抒发了对捐献者“生命不息，大爱永存”的赞美与感恩，引发全场共鸣。

活动中，市红十字会倡议社会各界消除认知误区，主动关注、支持和参与人体器官捐献事业，以实际行动为更多垂危患者点亮重生曙光，让生命在接力中绽放光彩。

活动最后，全体人员手持菊花，依次来到纪念碑前敬献，把追思与敬意融入每一次鞠躬、每一束鲜花之中，现场氛围庄重而温暖。

互学互鉴共提升 携手共进促康复

市人民医院张正湘教授一行赴市中医医院交流学习

本报讯（通讯员 刘小雪）为深化康复医学领域学术交流与学科协作，推动区域康复医疗服务提质增效，3月31日下午，延安市人民医院康复医学科带头人张正湘教授带领科室4名骨干医护人员，前往市中医医院中医康复医学科开展专题调研交流活动。市中医医院中医康复医学科主任拓庆银全程陪同讲解，双方就科室建设、诊疗特色、临床运营及学科发展等方面展开深度探讨。

交流伊始，张正湘教授一行实地走访了市中医医院中医康复医学科各诊疗区域，拓庆银主任逐一介绍了科室诊疗布局、特色设备及中医康复诊疗项目，让调研组医护人员全面感受了科室深厚的中医文化底蕴与中西医结合康复的诊疗特色，对其专科发展思路与临床服务模式给予了高度评价。

随后，双方召开了调研座谈会，交流氛围真诚且热烈。拓庆银主任首先对张正湘教授团队的到来表示诚挚欢迎与感谢，并详细介绍了科室人员配置、诊疗业务开展现状。他提到，科室目前以中风康复为主要诊疗方向，后续将持续深耕神经康复、骨科康复领域，进一步拓宽康复服务范畴，同时表达了与市人民医院康复医学科建立双向转诊合作机制的意愿，实现患者康复诊疗的无缝衔接。双方还就康复科室作为医院诊疗“大后方”，如何做好临床保障、助力患者全面康复等问题进行了深入研讨。

座谈会上，张正湘教授对市中医医院中医康复医学科的科室文化、专科建设成果给予了充分肯定与高度评价。他详细介绍了市人民医院康复医学中心的建设情况。双方还围绕治疗师科学排班、合理调配加班时间、保障诊疗连续性等实操难题进行了交流，共商解决办法，为优化科室运营管理提供了新思路。