**《保卫血管就是保健康》解说词**

P1

大家好！我是来自XX医院XX科的XX，现在由我为大家介绍《保卫血管就是保健康》。

P2

人生在世，每个人都有无数的追求，有人追求财富，有人追求地位，有人追求事业，不同的人不同的选择。

健康，我们常常挂在嘴边，但真正得到重视了么？

有人说过，在人生中健康是“1”，地位、财富、幸福、事业、名利等等都是“1”后面的“0”，如果没有健康这个“1”，后面再多的“0”也没有意义。

健康是无价的，对每个人、对社会都至关重要。

P3

然而，我们正在失去健康。

一项关于北京市居民健康预期寿命的研究告诉我们：18岁的男性和女性可以在完全健康状态下平均生活43年和38年，但之后就要面临平均长达19年和29年在疾病或残疾状态下生活的情况了。

医学进步了，我们的预期寿命增加了，生命长度得到了保障，但我们的生命质量呢？带病生存不是我们想要的。

P4

那么，是什么在毁掉我们的健康？

是常见慢性疾病，诸如高血压、高血脂、糖尿病、心脏病、脑卒中等，脑卒中也就是我们常说的“中风”。

在这些慢性疾病中，危害最严重的是心血管疾病。

P5

中国心血管病报告是卫生部制定的心血管领域权威报告，它的数据告诉我们：全国有心血管疾病患者2.9亿，其中高血压：2.7亿；脑卒中：700万；心肌梗死：250万；心力衰竭：450万。

这些庞大的数字，充分说明了我国心血管疾病患者之多。

如果大家还没有意识到问题的严重性，那我们换种说法：每5个成人中就有1人患心血管疾病。

P6

同时，心血管疾病也是导致我国居民死亡的首位原因，每5例死亡中就有2例死于心血管疾病。全国每年约350万人死于心血管疾病，如果按照每天、每小时、每秒计算，每天有9590人、每小时有400人、每10秒钟有1人死于心血管疾病。

P7

通过上面的数字，大家是否充分意识到心血管疾病危害的严重性？心血管疾病给很多家庭带来了高额的医疗花费，带来了无尽的悲痛。

虽然心血管疾病危害严重，但我们在与心血管疾病的对抗中并非无能为力。心血管疾病是可防、可控、可治的！要相信，只要我们一起努力，一定可以打赢这场防治心血管疾病的战争。

P8

大家一定想知道，我们要怎么做才能打赢防治心血管疾病的战争。

首先，我们来认识心血管疾病的危险因素，包括：高血压、心血管疾病家族史、肥胖、吸烟和酗酒、高龄、糖尿病、高血脂等等。

这些因素狼狈为奸，共同推动心血管疾病的发生。大家可以看看，自己或家人是否有这些危险因素？如果有这些危险因素，就一定要警惕心血管疾病。

在这些危险因素中，高血脂是心血管疾病最重要的危险因素。

P9

高血脂，相信很多人都听过。但您知道什么叫高血脂么？

首先，我们要知道血脂通常说的是什么。通常包括总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇这四项。他们的英文缩写分别是：TC、TG、HDL-C、LDL-C。

我们常说的高血脂，也被称作“血脂异常”，指总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇升高和/或高密度脂蛋白胆固醇下降。

P10

下面，我们来看看高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇究竟是何方神圣。

高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）：是“好”胆固醇，它将胆固醇从血管运送回肝脏，对心血管具有保护作用；

低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）：是“坏”胆固醇，它将胆固醇从肝脏运送至血管，是导致动脉粥样硬化乃至心血管疾病的“罪魁祸首”。

那么，我们来看看LDL-C是如何导致动脉粥样硬化的？

P11

我们的动脉是分层的，最里面一层是内皮细胞层。当血液中“坏”胆固醇（LDL-C）含量过多时，LDL-C会钻入动脉内皮下方；钻入内皮下方的LDL-C将被人体的清道夫——巨噬细胞吞噬，随着巨噬细胞吞噬的LDL-C越来越多，巨噬细胞会逐渐转变为泡沫细胞；泡沫细胞如果吞噬LDL-C过多就会破裂，与胆固醇一起形成像小米粥样的斑块，这就是粥样斑块，同时动脉的弹性下降，变得又硬又脆。

P12

动脉粥样硬化后会发生什么呢？

发生在心脏，会引起心绞痛、心肌梗死等；

发生在大脑，会导致脑卒中、短暂性脑缺血发作；

发生在四肢，会导致外周动脉疾病。

事实上，全身的大动脉都可能出现动脉粥样硬化，进而导致心血管疾病。

我们把这些由动脉粥样硬化导致的心血管疾病，统称为动脉粥样硬化性心血管疾病（ASCVD）。

P13

我们来回顾下，心血管疾病是如何出现的：

“坏”胆固醇升高，导致动脉粥样硬化，动脉粥样硬化再导致心血管疾病。

如果我们要预防心血管疾病，就要管好“坏”胆固醇，切断心血管事件链。

“坏”胆固醇是导致心血管疾病的源头，我们要从源头上预防心血管疾病！

P14

问题又来了，我们怎么做，才能管好“坏”胆固醇？

可以从四个方面做：宣传胆固醇相关知识，让更多的人知道胆固醇、重视胆固醇；开展高危人群筛查，找到那些“坏”胆固醇升高的人；倡导健康生活方式，减少心血管疾病风险；对于“坏”胆固醇升高的人，要积极进行药物治疗。

P15

药物治疗是降低“坏”胆固醇的“法宝”，就像天使一样帮助我们对抗斑块。在众多降脂药物中，他汀最为常见，是降低“坏”胆固醇的主力，临床使用最广泛，受到众多指南的一致推荐。并且具有疗效可靠、副作用少、服用方便的特点。

P16

他汀究竟是一种什么样的药物呢？他汀是一种胆固醇生物合成酶抑制剂，能够减少肝脏中胆固醇的合成，降低“坏”胆固醇，稳定/逆转斑块，从而减少心血管疾病的发生。

P17

服用他汀，要足量、长期。因为他汀降低“坏”胆固醇的效果与剂量有关，剂量越大，降低“坏”胆固醇的效果越强；只有服用足量的他汀，才能获得强效的血管保护作用。

他汀也要长期服用，这是因为我们的身体每天都在不断地合成和吸收胆固醇，如果停用他汀，“坏”胆固醇还会升高；而“坏”胆固醇升高可能会使已经稳定的斑块破裂，发生心血管疾病。

所以，建议大家要坚持足量、长期他汀治疗，不要轻易地减量或停药。

P18

相信通过今天的讲解，大家都对心血管疾病有了一定的了解。只要大家齐心协力，就一定能打赢这场血管保卫战，让我们远离心血管疾病的危害，拥抱健康！

P19

谢谢大家的聆听！祝福大家以后都健康长寿！