**《得了冠心病，我该怎么办？》解说词**

P1

大家好！我是来自XX医院XX科的XX，一提起冠心病大家也许并不陌生，但是到底什么是冠心病，冠心病都有哪些症状，得了冠心病我们该怎么办，服用药物过程中我们需要注意什么呢？现在由我为大家介绍《得了冠心病，我该怎么办？》，就这些问题一一作出详细解答。

P2

随着现代文明的发展和人们生活水平的提高，冠心病的发病率也越来越高，已成为威胁人类健康的第一杀手。

[冠心病](http://disease.hnjkw.net/old)如同幽灵般在人们身边频频出手，夺走一个又一个人的生命和健康。如俄前总统叶利钦，美国著名流行歌星天王迈克尔·杰克逊，麦当劳全球公司前董事长都因心脏病而失去了宝贵的生命。

P3

也许大家觉得冠心病是一件很遥远的事情。其实不然。大家知道吗？由国家心血管病中心发布的中国心血管报告2014显示，目前我国心血管疾病患者有2.9亿，其中：冠心病患者超过1000万，心肌梗死患者250万。每1000人中就有7.7人患有冠心病，每10万人中就有98.68人死于冠心病。所以说，冠心病并不遥远，它其实就在我们身边。

P4

由上可知，冠心病危害十分严重，那么，到底什么是冠心病呢？让我们来了解下冠心病的定义吧！

P5

所谓冠心病即冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，是指供应心脏营养的血管（即冠状动脉）被动脉粥样硬化斑块（或血栓）阻塞，血管腔变窄，血流不畅，进而导致心肌缺血、缺氧或坏死而引起的心脏病。

P6

了解了冠心病的定义后，让我们接着来了解冠心病有哪些类型呢？

冠心病主要有以下3种类型：心绞痛，心肌梗死和猝死。心绞痛一般是表现为胸痛：常为压迫性、胸闷或烧灼感，疼痛可延伸至颈部及手臂；而心肌梗死除了胸痛外，还可能伴有以下症状：气促，出汗；头晕、恶心、呕吐；心律失常、心悸；而猝死则是指未能预期到的突然死亡。

P7

冠心病都有哪些常见症状呢？常见为：胸痛，疼痛地方一般是在胸骨后或心前区出现疼痛，有时会牵扯到肩部、左臂内侧、手指及咽部；这种疼痛可表现为烧灼、酸胀、紧缩或憋闷感；而情绪剧烈波动、较强体力活动、吃的太饱和寒冷等因素都可能会诱发疼痛；一般3-5分钟疼痛可缓解；如果疼痛发作次数多、持续时间长，那么我们就需要警惕“急性心肌梗死”了，需尽快就医。不过也有些患者无明显的不舒服。

P8

那么究竟是什么导致了冠心病呢？

我们先来看看动脉粥样硬化的形成过程。当血液中的胆固醇，尤其是“坏胆固醇” (LDL-C)过多时， LDL-C会钻入动脉内皮下方，在动脉内壁沉积；沉积的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，巨噬细胞就会逐渐转变为泡沫细胞，泡沫细胞破裂后，与胆固醇一起形成像小米粥样的斑块，这就是我们常说的动脉粥样斑块；随着斑块的增大，血管腔逐渐变得狭窄，导致血流不畅，甚至阻塞，进而导致心血管疾病如冠心病

从上述过程来看，高血脂导致的动脉粥样硬化是冠心病的“罪魁祸首”。

P9

如何防治冠心病呢？请先从控制“危险因素”做起。何为危险因素？说白了，就是意味着和那些没有危险因素的人相比，有危险因素的人患病的机会更大一些，而且，危险因素越多，患病的机会越大。如下的一些危险因素，如高血压、糖尿病、高血脂、肥胖或超重、吸烟，缺乏运动，压力过大等，是可以通过自己的努力而改变的，被称之为可控危险因素。所以针对这些可控危险因素，我们需要积极纠正。

P10

一旦得了冠心病，该怎么办呢？

P11

得了冠心病，莫恐慌不已。

对于冠心病，我们需要双“管”齐下，一“管”生活方式调整，二“管”合理用药，只有这样，才可以大大降低心梗再发和猝死的风险。生活方式调整包括：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。而合理用药则包括降压药，降脂药，抗血小板药物等的合理应用。下面我们来详解下生活方式调整。

P12

无论什么疾病，健康的生活方式都是治疗的基础，冠心病也不例外。

健康的生活方式具体包括以下几个方面：合理膳食，日常生活中我们要少吃一些高胆固醇食物，比如动物的内脏，而要适当地多吃些蔬菜水果五谷杂粮等。适量的运动也是必不可少的，如慢跑，散步，游泳等有氧运动，运动时间和强度要适当，一般建议每周3次以上，每次30分钟左右，以不感到疲劳为宜。吸烟喝酒的患者则需要戒烟限制饮酒，同时要保持一种乐观积极向上的心态。

P13

如前所述，合理用药包括降压药，降脂药，抗血小板药物等的合理应用，其中就降脂治疗来讲，他汀类是目前应用最广泛的降脂药。他汀是如何发挥作用的呢？他汀可以通过抑制肝脏内胆固醇合成关键酶显著降低血液中“坏”胆固醇 (LDL-C)含量，使斑块变小或稳定，从而降低心血管事件风险，被称为降脂治疗的基石

P14

经过治疗出院后，“坏”胆固醇已经不高了。不少人这时候会觉得，自己是不是就可以不用吃药了吧？而事实上我们还是要坚持服药的，为什么呢？

P15

这得从冠心病本身的疾病特点讲起。冠心病的发生发展是一个慢性的长期的过程。从“坏”胆固醇的沉积，到动脉粥样硬化，再到冠心病的发生进展，这是一个漫长的过程，可能需要十几年乃至几十年，这就决定了冠心病的防治是一个漫长的系统工程。

P16

如果随意停用他汀，后果会很严重。后果有两方面：一是“坏”胆固醇会再度升高，这是因为每天我们的身体都在不断地合成胆固醇，也在不断地通过吃饭摄入胆固醇，停用他汀后，胆固醇还会再度升高；二是斑块破裂，导致心血管疾病高发。中断他汀治疗后，可能会导致已经稳定的斑块破裂或进展，心血管疾病风险，如心梗，中风风险反而会更高。

P17

所以啊，他汀治疗贵在坚持。大量的研究证实：他汀治疗的时间越长，我们的心血管疾病风险下降越多，我们获益也越大。大家不要擅自停药或减量。只有坚持长期服用他汀，才能最大程度地延缓斑块进展，保护我们的心血管，远离心血管疾病。

P18

让我们来回顾下今天所讲解的主要内容：

冠心病是人类健康的第一杀手，我国冠心病患者人数庞大，冠心病其实就在我们身边。

针对冠心病，我们需要双管齐下，方可大大降低冠心病的风险。

他汀是降脂治疗的基石，他汀治疗贵在坚持，长期服用，获益更大，不可擅自减量或停药。

希望通过我的讲解，能为大家解答疑惑。

最后，谢谢大家的聆听！