主题：健康生活防治心脑血管疾病的方法

场景设置：医院

人物：中年男性-贾先生

 年轻女性（贾先生女儿）-真真

 医生-甄医生

 场景一（贾先生家）

 这天贾先生独自在家，突然出现心慌、胸闷、呼吸困难等症状，随后昏倒在家中，被邻居及时发现并打120送往医院。

 场景二（医院心脑血管科）

 贾先生在医生的及时救助下，脱离生命危险，贾先生的女儿真真在得到消息后赶到医院，与接诊医生甄医生进行沟通。

真真：医生医生，我爸没事吧。

甄：患者被送来得很及时，现在已经脱离危险了。

真真：太感谢您了，他之前就说不舒服，我让他去医院检查他就是不去，现在问题严重了，直接被救护车接到医院了。

甄：您说您父亲之前就有不舒服，可以详细描述一下吗？

真真：他经常说他胸闷，有时候呼吸困难，但是过一会儿就好了，他就没当回事儿。对了，他还有高血压，给他买了降压药，但是他老是忘记吃。

甄：还有其他特别的情况吗？比如您父亲平时的饭菜主要以什么口味为主呢，平时抽烟喝酒吗？

真真：他平时特别喜欢喝酒，不让他喝酒他就不高兴，也经常抽烟，屋里经常一股烟味，平时做的菜也都很咸，我们都吃不惯，他却很喜欢。

甄：好的，大致情况我已经了解了，请您在您父亲醒后带他去测一下血压，检查心电图、心脏超声，再去抽血做个检查，结果出来后可以带着结果单来诊室找我。

真真：好的，谢谢您了。

 场景三（就诊室）

 真真和贾先生带着各项检查报告来找甄医生，进行进一步的诊断。

甄：根据这些检查报告可以初步断定，您这是高血压性心脏病。您平时感觉心慌、胸闷、胸疼就是因为这个病。

真真：那怎么办啊，要动手术吗？

甄：您先不要激动，这是不需要做手术的，高血压性心脏病其实是由于长期血压升高，心脏负担过重，导致心脏结构和功能发生异常。患者的血压越高、病程越长，合并其他的心血管疾病危险因素越多，心脑肾损伤和心血管疾病就越严重。那么控制好血压及其合并的心血管疾病危险因素，能预防心血管疾病发展。

真真：那这个要怎么治啊？要吃很多药吗？

甄：临床实践和研究证明，患者坚持健康生活方式，可预防高血压、心血管疾病，这种病的治疗需要调整生活方式，再加以药物治疗和心理干预。我会开一些药来帮助治疗，但是这肯定是不够的，重点是要养成健康的生活方式。

真真：他都这样生活这么多年了，短时间内怎么改得了啊。。。。。

甄：这就需要家属的帮助和监督了，健康生活首先是要控制饮食，不要吃高盐高胆固醇食物，多吃新鲜水果、蔬菜、全谷类食物以及低脂奶制品的食品，保持饮食清淡，然后要戒烟戒酒，最后要适当运动，运动可以帮助我们控制体重，降低血压。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，这期间可以减少降压药物的服用量。

贾先生：医生，我一定听您说的话，把烟和酒戒了，清淡饮食，一定会坚持健康作息，谢谢您了。

真真：医生您放心，我一定管好我爸，不让他乱吃东西了，陪着他一起调整生活方式。

甄医生：一个月后记得来复查，在这一个月内家属要关心好患者的情绪，高血压病发之后需要长期按时服药和复查，期间患者可能会产生焦虑、抑郁的情绪；与此同时，疾病导致的经济压力也会增加患者心理负担，不利于患者身体康复。家属要积极与患者多交谈，了解患者心理情况，使患者以积极的心态面对疾病治疗，后续有什么问题都可以来问我，祝您早日康复。

真真和贾先生：谢谢您！

 四

甄医生科普小课堂:

心脑血管病的症状多种多样，治疗方式也不相同，以下是两种常见心脑血管疾病的简单治疗。

(1）高血压:在医生的帮助下明确疾病，选择适合的药物进行治疗，如硝普钠或乌拉地尔等，能够很快将血压。降至安全范围之内。建议患者在日常生活中养成良好生活习惯，定期测量血压，遵医嘱持续用药，不可以擅自换药或者是停止用药。

(2)冠心病:轻度冠心病，也就是冠脉的血管狭窄<70%的时候，可以使用抗血小板药物，主要是阿司匹林，扩张冠状动脉，还有防止冠状动脉痉挛的药，比如单硝酸异山梨酯，还有降脂药物。如果病人合并高血压，还需要服用抗高血压的药物；轻度以上程度需前往医院在医生的指导下进行治疗。

温馨提示，如您已经出现以下情况，表明您可能存在心脑血管疾病，应尽早就医进行检查和治疗，以避免病情加重。

1.经常感到心慌、胸闷。
2.饭后胸骨后憋胀，有时冒冷汗。
3.晚上睡觉胸闷，不能平卧。
4.劳累时感到心前区疼痛或左臂部放射性的疼痛。
5.早晨起床时，若一下子坐起，会感到胸部特别难受。
6.情绪激动时心跳加快，有明显的胸部不舒服的感觉。
7.走路时间稍长或速度稍快，即感到胸闷、气喘、心跳加快。
8.胸部偶有刺痛感，一般1~2秒即消失。
9.爬楼或做一些原本很容易的活动时感觉特别累，需歇好几次才能做完，且感觉胸闷、气喘。
10.浑身乏力，不愿多说话。

[1]余振球.高血压防治与健康促进（3）[J].中国乡村医药.2022,29（05）:30－32.

[2]李丽.老年高血压患者运用预防保健与康复护理的作用及对并发症的影响[J].中国社区医师.2022,38(08）:94－96.

[3]黄箔钏,郭晓湲,陈适,潘慧.运动干预对中老年亚裔人群高血压防治效果评价的Meta分析[J].中华行为医学与脑科学杂志,2023,32(06):505-512.

[4]健康时报记者 李爽.高血压防治做好四件事[N].健康时报,2023-05-19.(012).