

“死亡地图”来了 别让重口味“伤了心”

河南省人民医院心血管病专家教您避开死亡地图

本报记者 冯金灿

心血管病高危地图



近日，一幅“中国心血管病死亡地图”迅速爆红网络。一石激起千层浪。看到死亡地图，好多人都不淡定了。那么，到底什么是死亡地图？它能给大家的

健康生活带来什么启示呢？河南省人民医院内科主任、阜外华中心血管病医院副院长高传玉，河南省人民医院心外科主任、阜外华中心血管病医院副

院长程兆云为您揭开“中国心血管病死亡地图”的神秘面纱。

据报道，我国各地区、不同省、市、自治区心血管病死亡人数存在差异，南方地区高血压病死

亡人数多于北方，而北方冠心病和脑血管病死亡病例多于南方。

地图显示，河南冠心病死亡人数远远高于其他省份，位居全国第二位。不仅如此，近几年，我省心血管疾病的发病率一直呈持续上升态势。为此，专家呼吁，必须采取积极、有效的措施，遏制心血管病增长态势。

高传玉指出，“重口味”是导致河南心血管疾病高发的重要原因之一。据统计，在2009~2012年间的食盐及钠摄入量最高的是河南省，为12克/天，盐摄入量超标1倍！虽然河南地区人们的饮食习惯多以高盐为主，但是如果我省居民盐摄入量减少一半，可大大降低心血管疾病的发病率。因此，限盐少油、清淡饮食是预防心血管疾病非常可行的措施。

除高盐饮食外，吸烟、肥胖、缺乏运动、不合理膳食等，仍是影响心血管健康的主要因素。高传玉提醒大家，心血管疾病目前已不仅是中老年人的“专利”，据相关研究表明，少年儿童心血管疾病的发病率呈逐年上升趋势。

据程兆云介绍，其实死亡地图并不可怕，做好预防最关键。

首先要养成良好的生活习惯。比如生活作息要规律，保持充足的睡眠，做到劳逸结合，避免过

度疲劳、保持乐观的心态和愉快的心情，尽量少生气、注意饮食健康、保持正常体重等。饮食上要多吃富含膳食纤维和降低血脂的食物。比如大葱、木耳、洋葱、海带、青菜、紫菜、西红柿、花菜和豆角等，这类食物具有软化血管的功效。要少吃高脂肪、高胆固醇、油炸、辛辣等刺激性食物。最后要戒除熬夜、酗酒等不良嗜好，进行适当的户外运动。

防患于未然还是降低心血管疾病死亡率的第一道屏障，而早发现、早治疗是降低心血管疾病死亡率的第二道屏障。就心血管疾病的治疗而言，最重要的手段有3种：药物治疗、支架介入和搭桥手术。

河南省是人口大省，也是心血管疾病高发省份，优质医疗资源缺乏，全省各类心脏病患病人数达1200万~1600万人，死亡率高达118.90/10万。为了提升河南省心血管疾病防治水平，降低省外就诊率，阜外华中心血管病医院在这样的环境下应运而生。

阜外华中心血管病医院是由河南省人民政府与中国医学科学院阜外医院、国家心血管病中心合作的项目，依托河南省人民医院建立，建成以后将成为立足河南、服务中原、辐射华中的高水平、现代化心血管病诊疗中心。

十万分之一 双卵三胞龙凤胎平安出生

本报讯（记者陈述明 通讯员董献超）自然受孕生产的双胞胎较多，三胞胎也时有耳闻，但双卵三胞龙凤胎却极为罕见，只有十万分之一的概率。

3月21日18时30分，在濮阳市红十字医院（惠民医院）手术室里，28岁的陈女士剖宫产下一男两女三胞龙凤胎，其中两女为同卵孕育。胎儿孕期为35周，属于早产。为了保证母子安全，医护人员倾尽了心血，保证了产后母子平安。婴儿体重依次是4.2斤（1斤=500克）、5斤、5.6斤，经过儿科NICU（新生儿监护室）医务人员的监护，现已健康出院。据为陈女士做

剖宫产手术的濮阳市红十字医院妇产一科主任邵丽英介绍，在双卵三胞胎的胎儿里，一对同卵胎儿血型、性别、相貌是相同的；另一个异卵胎儿与两个同卵胎儿会有所不同。陈女士是自然受孕产下的双卵三胞胎，而且还是龙凤胎。“双卵三胞胎的概率很小，我从医20多年只接触过两次。”邵丽英说，“孩子在母体里的生长状况都挺好的。孩子出生时哭声响亮，面色红润。”

据了解，陈女士是一名白衣天使，在当地乡镇卫生院工作，产前检查也都在当地进行，但是考虑到是多胞胎生产对技

术的要求和新生儿产后监护的需要，产前两个月她一直在濮阳市红十字医院接受检查；医生在其孕35周+1天血液学检查中发现各项生理指标发生了显著变化，必须立即进行手术。为了保证产妇能够安全生下三胞胎，该院妇产科、手术麻醉科、儿科、NICU、产房、ICU（重症监护室）、心内科、检验科等各部门组成精英团队，密切关注产妇产中、产后的各项指标。40分钟后，手术顺利完成，产妇被移至NICU。该院儿科医生、助产士对3位新生儿进行了监护，确保了宝宝和产妇第一时间得到妥善的护理。



新闻故事

本报讯（记者侯少飞 通讯员张 然）3月29日，周口市各大媒体、网络以及微信圈内热传着一段充满正能量的视频——一位中年妇女在某驾校突然晕倒，距离急症患者不远处的一位学驾驶的女青年及时上前施救，进行心肺复苏术、人工呼吸、按压患者人中穴位……整个救治过程中，她手法娴熟，临危不乱。经过十几分钟的紧急施救，中年妇女终于苏醒过来。此时，救人的女青年在一片赞叹声中悄然离开。

视频播出后，迅速在社会上引起强烈反响。记者为了寻找这

位“淮阳最美女青年”，多方打听，最终见到了她。女青年名叫潘媛媛，是淮阳县人民医院重症监护室的一位护士。

据潘媛媛介绍，当天11时30分许，正在某驾校学习驾驶科目的潘媛媛刚下车，就发现距离自己大约60米处围了一群人，好奇心促使着她跑向人群。拨开人群，她发现地上躺着一位中年妇女。出于职业本能，潘媛媛立即蹲下身子认真查看。针对中年妇女赵某出现的意识丧失、瞳孔放大、脸色苍白等症状，潘媛媛立刻双膝跪地，一边呼唤患者“大姐、大姐，您

能听见我的喊话吗”，一边用力按压患者的人中、合谷穴位，然后为患者进行双手心肺复苏术，配合人工呼吸给予紧急救治。

10分钟左右，当清醒过来的患者赵某被众人抬上“120”急救车后，累得浑身无力的潘媛媛悄然离去。当天12时许，淮阳县某媒体、网络以及众多微信群里便纷纷播放了“淮阳最美女青年”潘媛媛救人的视频。

谈及对患者施救的感想，潘媛媛笑着说：“当时，救人是出于职业本能，我啥也没想就进行了施救。因为我平时在重症监护室

本报讯（记者李 季 通讯员刘 抒）4月6日，记者从开封市卫生与健康大会上获悉，该市将做好顶层设计，全面开展“全民健康促进工程”，以“10个卫生与健康专项行动”为抓手，促进全行业共同参与，推动健康开封建设。

开封市“10个卫生与健康专项行动”是实施“健康宣教专项行动”，增强全民健康意识，用群众听得到、听得懂、听得进的途径和方法普及健康知识和技能，引导群众养成良好的行为和生活方式，让“大健康”理念深入人心。教育部门将突出重点，重视儿童及青少年健康教育，开设健康教育课程，实施好学生营养餐或营养包措施，医疗卫生机构将加大心理健康问题基础性研究，做好社会人群心理健康知识和心理疾病科普工作。

实施“医疗卫生能力提升专项行动”，努力打造医疗卫生高地。该市将加强医疗卫生服务体系建设，有效破解医疗优势资源不足、医疗服务体系不健全、专科建设短板等瓶颈问题。进一步拓宽融资渠道，加大与社会资本合作力度，加快该市10个重大卫生健康项目建设，推进优势医疗资源扩张，增加优质医疗资源供给。谋划肝病、骨科、儿童等10个领域的“省级区域医疗中心”建设。

实施“全民健身专项行动”，强健体魄。该市将完善体育健身设施网络，促进康体融合发展，积极推进“文化+体育”行动计划，大力发展运动康复医学，推广“运动处方”，发挥体育锻炼在疾病防治和健康促进方面的积极作用。

实施“食品药品安全专项行动”，加强行业监管整治力度。该市将督促企业履行质量安全主体责任，遏制损害群众健康的突出问题，严厉打击制售假劣药品的违法行为，加强构建行政监管、行业自律、社会监督相结合的治理格局。

实施“健康环境优化专项行动”，营造优美生态环境，建立健全环境与健康监测、调查、风险评估制度，切实解决影响群众健康的突出问题。

此外，该市还将实施“医养结合发展专项行动”，促进健康养老科学发展，加快推进社会福利园区综合养老产业园建设，在老年人密集的城市社区建设养老综合服务中心，发挥综合养老服务在区域居家养老服务体系的主导作用。

实施“健康产业专项行动”，促进医疗医药集群发展；实施“平安护航专项行动”，构建和谐健康新秩序；实施“健康人才引进专项行动”，增强人才支撑引领作用及实施“健康投入保障专项行动”，切实发挥政府主导作用。



↑自闭症是一种神经系统失调导致的发育障碍。自闭症患儿被称为“星星的孩子”，他们不愿意与外界接触。近日，洛阳市妇女儿童医疗保健中心儿童康复科带领在该科长期接受康复训练的自闭症患儿，来到洛阳市科学技术馆参观。这些孩子对这里的一切都很感兴趣。科技馆的讲解员耐心地给孩子们做了讲解。孩子们很开心，家长也非常满意。

刘永胜 刘 冰/摄

方城县卫生计生委 整合机构 激发活力

本报讯（记者方 圆 通讯员张军起 林继东）近日，记者从方城县卫生计生委获悉，该县针对机构改革，通过相互熟悉、分步实施，配强班子队伍，激发团队活力；创造条件，合署办公等加快融合进度，进一步提升领导团队的“战斗能力”。

该委从多方面入手，相互熟悉、分步实施。整合之初，班子相互交叉分工，原县卫生局领导要分管部分计划生育工作，联系一两个计划生育单位；原人口和计划生育委员会领导要分管部分卫生工作，联系一两个卫生单位，在相互熟悉的基础上再进行统一分工。科室整合上也分为两步走：一是先将办公室等公共科室进行整合，保证人事、财务、党务等工作的统一性，其他业务科室在深度融合中逐步整合。二是配强班子队伍，激发团队活力。方城县卫

生计生委主动汇报，争取方城县委、县政府支持，调整并提拔一批年轻同志，使班子成员总数达到25人。根据实际情况增设部分中层以上人员的管理科室，增加中层人员的岗位，给年轻人提供工作平台。三是把握节奏，确保稳定。在机构整合上，首先是确保班子成员不进行系统外调整，保证中层人员提拔互不挤占指标；其次是整合中层人员不分流，工资全部纳入县财政；再次是确保乡镇计划生育工作考核方案不变，计划生育人员数量不减少，保证整体卫生、计生工作不受影响。最后是创造条件，合署办公，以空间融合促分为两步走：一是先将办公室等公共科室进行整合，保证人事、财务、党务等工作的统一性，其他业务科室在深度融合中逐步整合。二是配强班子队伍，激发团队活力。方城县卫

二〇一七年郑州国际微笑公益活动报名启动

唇腭裂患儿可向郑州市第一人民医院报名免费手术

2017年第十二届郑州国际微笑公益活动将于5月11日~17日在郑州市第一人民医院隆重举行，届时来自世界各地的50余名整形外科专家、麻醉专家及儿科医生等将为我省家庭贫困的先天性唇腭裂患儿进行免费手术治疗。

本次活动由郑州市第一人民医院及微笑明天慈善基金会联合开展。国际微笑公益活动服务对象：年龄在18周岁以下唇腭裂患者。截止报名时间2017年5月10日。

免费就医程序：现在可开始报名、信息登记（患者家属可通过电话、信函等方式与医院联系，并进行登记）。

特别提醒：术前筛查（患儿于2017年5月12日（星期五）早上8时之前到医院门诊楼前参加筛查），符合手术指征者留院，并于5月13日~16日实施手术。筛查不上者也可随时参加郑州市第一人民医院常年开展的唇腭裂免费整形手术活动。对活动当天筛查不合格的患儿信息进行登记，后期仍可进行免费救助以及对手术后患儿进行康复训练。

报名方式：1.患儿家长可拨打电话报名：(0371)66326632 (0371)56580116 (0371)56580439(24小时) 2.也可通过信函及官方网站(www.zzsdymy.com)进行报名咨询，通信地址：郑州市东大街56号郑州市第一人民医院医务科。 3.详情请关注“郑州市第一人民医院”微信公众平台。