**“心脑血管疾病的预防”宣传答卷**

**部门： 姓名： 电话：**

**第一题：**心脑血管疾病就是 和 的疾病统称。也被称为“富贵病”的“三高症”。

**第二题：**心脑血管疾病病因主要有4个方面：① 、高血压性小动脉硬化、动脉炎等血管性因素；② 等血流动力学因素；③ 等血液流变学异常；④白血病、贫血、血小板增多等血液成分因素。

**第三题：**[心血管疾病](https://baike.so.com/doc/6119824.html)的常见症状有： 、 、 、夜间阵发性呼吸困难、胸骨后的压迫性或紧缩性疼痛、 、水肿、 、 、咳嗽咯血、虚弱、嗳气、上腹痛、恶心、呕吐；左后背痛、左手臂痛等。

**第四题：**脑血管疾病可有 、偏身感觉障碍、 、 ；或者交叉性瘫痪、 、 、 、 、共济失调、眩晕等；或肢体无力、麻木，面部、上下肢感觉障碍；单侧肢体运动不灵活；头痛或者恶心呕吐；头晕、耳鸣等。

**第五题：**心脑血管疾病常规检测项目主要为 、心电图、血常规、尿常规、 、 、血液流变学测定等。 和 、脑血管造影、经颅彩色多普勒超声，可发现脑血管病变的部位和性质。

**第六题：**每年的 月，是一年中心脑血管病猝死高峰的月份。因为 ，血压会突然 ，使原来硬化脆弱的小动脉因承受不了强大的内压而被“引爆”，发生脑出血。

**第七题：**预防心脑血管疾病 ，可多吃豆制品，因大豆里面富含多种人体所必须的 。适当减少 的摄取量，胆固醇摄入量每日应该控制在 毫克以下为宜。

**第八题：**积极治疗影响血脂代谢的有关疾病：如 、甲状腺功能减退、肾病综合征、 、胰腺炎、红斑狼疮等，均可干扰脂代谢。

**第九题：**胖者、有 家族史者、经常参加吃喝应酬者、 工作者，都属高危对象，应定期，至少每年 次，检查 等指标。

**第十题：**心脑血管患者天冷时不要去晨练，因为冷空气的刺激会诱发心绞痛发作。上午 是秋冬户外锻炼的 ，锻炼中不要选择跑步、跳绳、打球等 项目。

**备 注：**[**请各部门宣传员统计本部门答题人员名单及电子版答卷（如是纸质版也可拍照）发送至医务室邮箱yws@nssc.ac.cn**](mailto:答题后请将电子版答卷发送至医务室邮箱yws@nssc.ac.cn或将纸质版送至医务室) **；答题截止日期：2017年09月13日（周三）。**

**医务室**

**2017年09月05日**