

谁说心脏手术后不宜运动!

专家表示：有针对性运动会使你更健康

正确康复治疗 可使猝死风险 降低45%

59岁的王女士3年前曾接受过心脏搭桥手术。虽然手术很成功，但是这么年轻就有了严重的心血管疾病，让她背上了不小的心理包袱。“以前还蛮喜欢到处走走，出去跳跳舞，自从动了手术后，怕太激烈运动心脏吃不消，于是就很少出去活动了。”

每天枯坐家中，无所事事，这样时间一长，王女士对生活失去了信心，人变得焦虑，成天愁眉苦脸，也因此常常感到胸闷，由于长期不运动，活动耐力下降，轻微活动就觉得气急，甚至于连走路都没力气，生活质量明显下降。

前不久，她就因为胸口闷痛，再次被送进医院。

市第二医院心血管内科副主任医师冯蓓莉告诉记者，王女士术后虽然十分小心，但方法不当，长期躺着不动不仅不能有效保护脆弱的心脏，反而加重其疾病再发的风险，再加上因为担心自己的病情，又减少了和外界的接触，王女士开始显现出轻度焦虑的情绪，这对心脏

康复也是非常不利的。“所以，哪怕是重症患者，我们也会在术后评估的基础上，为其制定合适的运动训练强度和方案，并结合饮食和用药指导、心理调整、戒烟指导，帮助其进行全方位的心脏康复训练。”

统计数据显示，2013年我国的冠心病介入手术就已高达45万多例，但术后如何进行心脏康复，却付之阙如。《急性冠脉事件全球注册研究》中国数据表明，心肌梗死和心绞痛患者即使经过手术治疗和药物治疗，4年累积死亡率仍高达22.6%，其中50%死于再发心肌梗死，反复住院和再次重建治疗率达25%。而综合心脏康复治疗可使一年内猝死风险降低45%，心血管死亡风险降低38%。

长期背着心理包袱 对“养心”很不利

在康复门诊，医生为王女士全面评估了心肺功能、运动能力、营养状况和心理情况，并根据平板运动试验的结果，制定了一系列运动康复项目。

因为住院的便利，王女士连续三天都在心内科病房接受康复运动。遵循循序渐进的原则，第一天，王女士在功率自行

得了心脏病、尤其是心肌梗塞这类严重疾病，有些人就觉得一定要吃好，喝好，养好，恨不得天天在床上躺着不动，其实这是一个极大误区，如果真是这样反而会增加猝死风险。有数据显示心肌梗死和心绞痛患者即使经过手术治疗和药物治疗，4年累积死亡率仍高达22.6%。

为了保证心血管疾病患者的康复质量，提高生存率，市第二医院在我市首开心脏康复中心，包括心内科医生、护士、康复师、营养师和心理师在内的多学科联合团队，他们会为心血管疾病患者提供全方位的保护。

记者 鲍云洁 通讯员 郑轲



车上运动15分钟，就已经踩不动了，但是到了第二天，她的运动耐力就明显提高，运动时间、阻力都有所增加。第三天，王女士一共进行了30分钟的运动，阻力也增加到了5。“在康复师的检测下进行运动，打消了她害怕‘出问题’的顾虑。长期背着心理包袱，抑郁的精神状态对病情不利，而经过反复几次运动，也让王女士建立起了信心。”冯蓓莉说。

同时，营养师也针对她的情况给予了详尽的饮食指导，使其走出了饮食不当的误区；心理师在给患者进行心理评估后发现她有轻度焦虑的情况，给予了患者心理疏导和药物辅助治疗。这一系列的治疗使王女士的精神面貌焕然一新。

患者可以带着 “运动处方”回家

因为家住慈溪，即将出院的王女士不能长期到医院接受运动康复，那么，怎么指导她在家自行开展运动锻炼呢？市第二医院心脏康复中心专门为王女士量身定制了一份运动处方。这份心脏康复运动处方从运动强度、运动方式、运动时间、运动频率、注意事项等五个方面来指导患者开展康复运动。

王女士在三次运动康复之后信心大增，又想去跳广场舞。但是广场舞对于患者来说，还是过于激烈，我们在处方中推荐患者进行慢步走、功率自行车、阻力运动。”至于运动强度，冯医生在运动处方中建议王女士在运动时稍稍感到疲劳即可，当然运动处方也给出了更为精确的数据，如运动靶心率，这就需要患者购买一个心率表，运动时自我检测。

“其实如果条件允许，我们还是建议患者能到医院接受一个疗程的运动康复。而像王女士这样，则带着运动处方回家运动，一个月后再复诊检测，以便康复师根据病人的情况调整运动方案等。”冯医生提到。

当然，心脏康复以运动为核心，但不仅仅是运动，它还包括药物饮食的调整，戒烟、生活方式的改善，以及健康心理的恢复，患者还要学会疾病的自我管理以及紧急情况的处理。因此，心脏康复强调的是整体治疗，既是康复也是预防和治理，不应在大病发生了才想起康复，对于那些虽然还没有心血管疾病但已合并“高血压、高血脂、高血糖”的高危人群，更应该及早参加康复治疗，避免疾病的发生。

宁波人才市场 2015 年节后旺市数字盘点



昨日，市人社部门发布一组数据，对今年我市节后人才招聘进行了盘点：宁波人才市场2015年节后旺市期间（2月25日~3月31日），共举办各类现场招聘会34场，近7500家次企业参会，推出岗位5.4万余个，需求各类人才近18.4万人次，共9万余人次进场求职洽谈。

会展和兴宁两个基础性人力资源市场，举办各类招聘会25场，共7186家次企业参会，推出岗位5.2万余个，需求各类人才近18万人，共8.8万余人次进场求职。

柳汀中高级人才市场举办“才富·宁波”系列招聘会9场，共250余家次企业参会，推出岗位近2200个，需求各类人才近3800名，共2000余人次进场求职洽谈。

通讯员 任社 檀怡 记者 陆麒雯

3.8万

最热门岗位需求人数。会展和兴宁两个基础性人力资源市场，热门岗位需求前5位的是：市场营销/公关、产品/生产、五金/机械、商业/贸易/物流、技工。其中，市场营销/公关类岗位需求最多，共3.8万余人次。

13场

公益性招聘会。除“毕洽会”外，宁波人才市场共举办各类公益性招聘会13场，共计服务企业1500家次。其中，巾帼妇女专场、民营企业及宁波侨资企业等专场招聘会，免费服务企业近300家次。为高新区、鄞州区、江东区及江北区等县（市）区近1200家（次）企业提供了免费招聘服务。

1447人/场

平均进场求职人数。除“毕洽会”、春季大型招聘会外，旺市期间，会展和兴宁两个基础性人力资源市场举办的17场招聘会，平均每场招聘会进场求职人数1447人，需求人数近3500人。

1.8万人

“毕洽会”单场毕业生需求数。第26届“毕洽会”第1场于3月4日在宁波国际会展中心举办，吸引886家企事业单位进场招聘，推出岗位3900个，需求毕业生1.8万余人，入场毕业生近2万人次。

1:2.05

现场招聘会求人倍率。会展和兴宁两个基础性人力资源市场共推出各类人才需求近18万人，进场求职者共计8.8万余人次，现场招聘会求人倍率（市场求职人数与需求人数比）为1:2.05。

861家次

最热门行业参会企业数。会展和兴宁两个基础性人力资源市场，需求行业排名前5位的是：机械制造·机电·重工·贸易·进出口、金融业（投资·保险·证券·银行·基金）、汽车·摩托车（制造·维护·配件·销售·服务）、电子·微电子。其中，机械制造·机电·重工行业共861家次企业参会。

500人

企业单个岗位需求人数最大值。会展和兴宁两个基础性人力资源市场旺市期间参会企业中，单个岗位人才需求超过100人的共有13家次，其中达丰（上海）电脑有限公司推出的助理技术员操作工岗位需求量最大，达500人。

10.4万人

7场春季大型招聘会需求人数。旺市期间7场春季大型人才交流大会，共4295家次单位参会，提供岗位3.1万余个，需求人才10.4万余人次。从企业数来看，第一场春季招聘会参会企业数最多，共751家单位参会；从企业需求人数及进场人数来看，第二场春季招聘会需求人数及进场人数最多，共推出人才需求18300余人，进场人数达1.5万余人。

80万元

最高薪的职位。柳汀中高级人才市场节后共举办9场“才富·宁波”系列中高级人才招聘会，参会企业推出的岗位年薪多为10万~20万元。其中，某集团首席设计师一职年薪达80万元。

相关链接

创业园等大学生来掘金

商报讯（记者 陆麒雯 通讯员 毛一波）安排创业导师、提供创业一条龙服务……记者从海曙区人社局了解到，海曙区“896”大学生创业园正式投入使用，并对外征集大学生创业项目。

据悉，位于环城西路南段的“896”大学生创业园是宁波市工业投资集团有限公司、海曙区人力资源和社会保障局、段塘街道、宁波乐荐人力资源服务有限公司四方合作创建，占地4500平方米。入园企业可享受创业扶持政策，辖区段塘街道安排专人对入园企业提供注册开办及后续一站式全程服务。此外，园区还建有创业导师团，为创业大学生提供培训指导、信息交流、市场开拓及融资等服务，帮助创业者解决企业成长发展中遇到的问题。

“征集创业项目是我们电商人才节的系列活动之一，征集的项目也以电商为主。”海曙区人社局相关负责人介绍，“兼顾其它文化创意及现代服务业等，项目具有一定先进性和较好的市场前景。”在校大学生及毕业五年内的普通高校高校毕业生，同时申请人为所在企业的法人代表，且出资额占企业注册资金不低于30%即可申请。

据记者了解，园区还为大学生创业配备了一套政策。如对符合条件的人园企业，经评审，给予最高10万元的无偿资助，用于支付先期启动资金、租金、物业费，符合条件的创业毕业生可申请最高50万元的小额担保贷款，并给予最长3年据实全额贴息。同时提供社保补贴和创业带动就业岗位奖励补贴。

符合申报条件的团队或个人通过“海曙区人力资源和社会保障网”（www.hshs.gov.cn）下载申报表格，按照填报要求填写相应资料，发送至haishujgc@yeah.net邮箱申报或直接到海曙区顺德路136弄58号晶崑大厦4楼就业管理服务处406现场申报。此次申报受理截止时间为2015年4月30日。