

# 心梗、中风高峰即将来临

连日来,多家医院已接诊多例心梗、脑梗患者,心脑血管患者就诊量呈小幅抬头趋势,有些情况比较危急。专家提醒,秋冬心梗高峰来临,要做好预防。

## 出现炸裂性头痛,警惕脑出血

浙江医院副院长、脑血管病专家万曙主任医师介绍,脑卒中俗称“中风”,分为缺血性脑卒中(短暂性脑缺血发作及脑梗死)和出血性脑卒中。其中,出血性脑卒中的发病率占脑卒中总数的30%~40%。出血性脑卒中主要有脑出血和蛛网膜下腔出血。自发性脑出血大多数是因为高血压引起的,也是秋冬季最常见的出血性脑卒中类型。蛛网膜下腔出血最常见的原因是脑动脉瘤破裂出血,脑动脉瘤又被称为“脑内的不定时炸弹”。如果体检

发现脑血管有动脉瘤,一旦大小超过5毫米就要处理。

万曙说,脑出血最典型的症状是突发性剧烈头痛,大部分患者会描述为难以忍受的炸裂样疼痛,此外还会伴有恶心呕吐、颈部强直、口角歪斜、言语不清,出现精神症状或者意识障碍,部分患者甚至会出现抽搐、大小便失禁、偏瘫、失语等症状。如果感觉头晕头痛持续时间长,或有加剧现象,就要引起高度重视,特别是出现以往都未曾经历过的炸裂性头痛,必须及时送医就诊。一旦出现上述中风先兆现象,应立即就诊,不要等待。建议市民适时增减衣物,控制好血压,这是预防脑卒中的关键。

## 秋冬季节不提倡晨练

“一到换季,天气转凉或气温骤降,心梗发病率会明显抬头。”上海市第十人民医院心血管

内科主任医师车文良说,自国庆假期以来,心梗发病就呈升高趋势,他在假期最后三天就接连收治了六例心梗病例。复盘发现,气温波动易导致血压波动,引发心脑血管意外,其中,高血压患者更容易因寒冷刺激发生心梗、脑梗等意外。

如何防患于未然?车文良指出,秋冬心梗高峰即将来临,建议定期监测自身血压、血脂、血糖等指标,控制好肥胖、吸烟、熬夜等危险因素,将气温对身体的影响降到最低。有高血压、冠心病、心绞痛、脑卒中等病的老年人不可自行减药、停药,应遵医嘱按时按量服药;注意保暖,不建议在秋冬季晨练;要多喝水,预防便秘,排便时不可过于用力;当身体出现胸痛、心慌、胸闷、呼吸困难、大汗淋漓等症状时,要格外警惕,尽早就医。

(摘自《北京晚报》《文汇报》)

# 高血压、糖尿病患者要警“肾”

随着人口老龄化,我国慢性肾脏病患病率呈增高趋势。约1/3患者首次就诊就已发现肾功能严重受损。防治慢性肾病,建议有高血压、糖尿病、肥胖、动脉粥样硬化等病,有肾病家族史、急性肾损伤等的患者,应早期筛查、定期体检,以便及时诊治。

数据显示,接近1/3的原发性高血压患者可引起慢性肾病,透析患者中几乎90%都患有高血压;我国有超过1亿糖尿病患者,其中1/3存在发生慢性肾脏病的风险。糖尿病肾病正在成为我国新发生的终末期肾病的主要原因,经

## 为您提醒

什么是扩心病?家有扩心病患者,如何做好日常护理?

## 扩心病属于一种心肌病变

“扩心病的全称是扩张型心肌病,属于一种临床常见的心肌病变,原因不明。”河南省洛阳市第一人民医院心内二科副主任医师刘俊飞介绍,“患者的心室扩大,并伴有心室收缩功能减退,严重的患者伴有充血性心力衰竭,有的患者还会有室性或房性心律失常。内科治疗大多对症进行,缓解症状,而最好的解决方法是通过外科

济发达地区新增加的透析患者中,有1/3是由糖尿病引起。

建议糖尿病、高血压患者应警惕肾脏损害症状:排尿异常(如夜尿次数增多)或尿液性状改变(如尿色变红,尿中泡沫增多)、水肿(脚踝部水肿或晨起眼睑水肿)、食欲不振、皮肤瘙痒、睡眠困难等症状。

糖尿病、高血压是中老年人发生慢性肾病的主因。如果血压得不到有效控制,那么患者可能在发病后5~10年就会患上高血压肾病;如果血糖得不到有效控制,5年以上就会发生糖尿病肾病。为了您的肾,建议遵医嘱平稳控制血压和血糖。此外,患高血压10年以上

者,应每半年或一年进行一次尿常规、肾功能和肾脏B超检查。如果想进一步知道肾脏处于什么状态,可抽血查看肌酐、尿素氮、尿酸胱抑素等指标水平是否正常。建议糖友每半年查一次尿微量白蛋白。如果出现蛋白尿和肾功能损害,要高度重视,到肾脏专科检查。未发现蛋白尿或肾功能损害,一般建议一年筛查一次;若出现蛋白尿,建议半年筛查一次。

慢性肾脏病患者也应关注自身是否合并高血压、糖尿病,并对相关危险因素进行综合管理。

吴秀丽(摘自湖南中医药大学第一附属医院网)

手术进行心脏移植。”

## 劳累和感冒都可能是诱因

刘俊飞说,“临床上,我们给扩心病、心衰等患者下医嘱时都会反复叮嘱不要受凉感冒,因为感冒很容易合并肺部感染,诱发扩心病,加重心力衰竭的症状。另外,对于确诊的患者来说,肯定从事不了高强度的工作,因为劳累也可能诱发心衰,而对有家族病史的人来说,过度劳累是个高危因素,

一般也不建议。”

## 建议直系家属积极筛查

“扩心病和遗传因素相关,但并非百分之百遗传。对于直系亲属来说,积极筛查排除疾病是很重要的。”刘俊飞表示,“如果条件允许,可以通过基因筛查确定是否携带致病基因,早干预早治疗。一般情况下,也可以通过定期体检的方式做好健康管理,如每年做一次心脏彩超、心电图等检查,一旦发现心脏有变大的迹象,早期通过吃药即可改善症状,减缓病情发展。如果家里有扩心病患者,家属一定要注意天气的冷暖变化,及时为患者增添衣物,避免其受凉感冒。同时还要帮患者养成良好的生活习惯,早睡早起,戒烟戒酒,不吃油腻食物等。”

最后,他提醒,引起扩心病的原因不仅有遗传因素,个别还与病毒感染有关,即便没有家族史,也要注意养成良好的生活习惯,对保护心脏大有裨益。(摘自《洛阳晚报》)

# 补钙 不能一瓶钙补全家

补钙应根据人群生理特性有针对性地选择适合的钙剂,不能一瓶钙全家补,不同年龄段要选用不同的专属钙片,才能科学补钙。

婴幼儿优选添加维D的钙剂。儿童或青少年群体不可服用成人的钙剂,可选无糖的

咀嚼片。

孕妇要选含山梨醇的钙剂,帮助缓解便秘。

老年人可选择添加维生素D、K的钙剂来预防骨质疏松,还可以改善肌肉平衡能力,降低跌倒风险及骨折发生率。

周莲(摘自《羊城晚报》)

# 101岁婆婆爱美爱生活

在安徽合肥逍遥津街道拱辰社区,101岁的陈锡芳正饶有兴致地观赏樱花。春风吹动着她的满头白发,这一刻安静美好。



养生驿站

这天是出门理发日子,陈锡芳早早起了床,吃完饭后便赶到了志愿理发点。“别剪太短,我还要弄发型。”陈锡芳坐好后,便开始给理发师提要求。一旁的老邻居笑着打趣:“她爱美,给她剪漂亮点。”剪完后,陈锡芳仔细打量了一番,满意地点点头,“你别看我满头白发,但我发量多、发质

好,不管怎么打理都好看”。

这些年,虽然腿脚有些不便,但陈锡芳仍尽量自理。勤劳的她总是闲不下来,发现暖气片罩有线头脱落了,她立马拿出针线盒,麻利地缝补起来。

在邻居眼中,陈锡芳性格开朗,喜欢凑热闹。“她是我们大院的老宝贝。”老邻居完南昌永介绍,陈锡芳爱笑,什么事都放得下。“听她讲笑话,我感觉她拥有一颗永远年轻的心。”

马茹贤(摘自《快乐老人报》)

# 适量喝咖啡不会导致贫血

“你贫血的原因可能和咖啡有关”的话题日前登上微博热搜,不少网友因此感叹:“要戒咖啡了。”不过,也有部分网友提出质疑,自己不喝咖啡也贫血,又是为什么?那么问题来了,常年喝咖啡真会导致贫血吗?

浙江省立同德医院营养科医师金薇薇表示,适量喝咖啡(每天一到两杯)对铁的吸收影响不大,并不会拿走身体里的铁。如果实在担心影响铁的吸收,最简单的解决方法就是不要随餐喝,选择餐前、餐后1至2小时喝即可,并在吃饭时多吃几口肉、多吃几口鱼。

“咖啡虽健康,但也要喝对

方法。”中国营养学会理事范志红提醒,咖啡的品种最好选择黑咖啡,速溶咖啡最好不要喝。

此外,咖啡的最好搭配是牛奶或奶粉,“常喝添加糖和奶精的咖啡不利于心血管健康,而添加牛奶的咖啡会增加钙和钾的量,有利于控制血压”。尤其需要提醒的是,咖啡的咖啡因、鞣质等成分能干扰药物代谢,与许多药物产生不良反应,即使是喝咖啡前后两小时之内服用药物,都可能影响药效。具体来说,这些药物包括镇静催眠药、解热镇痛药、利尿剂、抗骨质疏松药、B族维生素等。

(摘自《都市快报》)

# 不明原因的不舒服或是心病

杭州58岁的刘女士总感觉会阴瘙痒、疼痛,跑了多个科室依旧无解。有医生建议她去看心理门诊。“当时感觉医生开玩笑,我还反复确认。”浙江省人民医院临床心理科主任苏衡确诊刘女士阴部不适是“心病”导致,是躯体形式障碍。对症治疗后,她很快痊愈。

苏衡说,躯体形式障碍是一类以持久担心或相信躯体存在各种症状为特征的神经症。该病的临床表现多样,不少患者反

复就医,但各种检查都正常。这些患者的性格都容易紧张、忧虑,偏执着、固执、敏感多疑,社会关系不良,对自身健康常过度关心。“内敛的人不太喜欢表达不良情绪,情绪就以躯体症状表现出来。”

苏衡建议,当身心疲惫,出现躯体症状时,有必要做全方位的躯体检查;如长期感觉身体不适又查不到原因,宜看心理(精神)科。

(摘自《每日商报》)

# 天凉胃疼该如何调理

随着天气转凉,出现胃部痉挛等不适,可能和天气变冷、脾胃功能本身较弱,以及生气焦虑等不良情绪有关。

中国中医科学院西苑医院脾胃病科主任医师纪太军介绍,胃痉挛往往体现为一阵一阵的疼痛。当出现这种不适时,可以及时按摩足三里穴(外膝眼下三寸处)。如果年龄比较大,胃部不时隐隐作痛,轻轻按揉该穴位即可。如果疼痛感较重,按摩的力度可以加强一些。

此外,可以配合喝点葱姜水。具体做法是:取姜适

量(带皮),切片备用。葱适量,只取葱白部分,切成2~3段。然后,把姜片、葱段放入锅中,加入适量清水,熬煮即可。

如果觉得葱姜水的口感不佳,可以换成高良姜香附茶。取高良姜、香附各6克,加沸水冲泡或喝茶时放入即可。此茶有温胃散寒、理气止痛的功效,可有效缓解胃部痉挛的不适感。

(摘自《生命时报》)



为您支招