

# 心血管病高发 血管也需精心“保养”

据新华社 我国已成为心血管疾病高发国家,心血管病死亡率居各种疾病之首,约每10秒就有一个人因此死亡。专家提示,人体血管会不断发生退行性改变,如果不加以控制,就有可能加速血管疾病的形成进程,让血管提前衰老。

## 心血管疾病:血脂异常是“硬”伤

作为人体血液的重要传输通道,血管承载着维持人体机制正常运行的重要工作,为人体健康输送必要的养分。然而,当血液中的脂肪和甘油三酯越积越多,血液流动逐渐受阻,

血管就会变得又脆又硬,甚至还会有一些脱落的斑块形成动脉粥样硬化,进而诱发各类心血管疾病。

国家心血管病中心发布的《中国心血管病报告2013》指出,十余年来,我国心肌梗死死亡明显增加,而血脂异常是心血管病的重要危险因素之一。调查显示,50%血脂异常患者患高血压,38%的患冠心病。

中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师李建军指出,血脂异常因没有症状,被称为“无声杀手”,许多患者都是有冠心病症状才来就医。建议人们定期检测血脂,尤其是40岁以上人群,血脂异常的则去医

院就诊,接受治疗,控制病情的发展和心血管病的发生。

## 血管养护:宜早不宜迟

在中国中医科学院广安门医院心血管科主任李军的诊室,短短两个小时,就有5位40岁以下的中青年就诊。其中有的病人甚至已经在两年前安放了两个支架。

李军介绍,在很多人眼中,心血管疾病是老年人的专利。其实,人体血管会不断地发生退行性改变,加上现代社会快速的生活节奏和巨大的工作压力,都会变相加速血管疾病的形成进程,让血管“超龄”,“40岁的年

龄,50岁的血管”并不少见。

“人们的饮食习惯、激烈的竞争、紧张忙碌、没有时间运动、应酬、吸烟、熬夜等,都是造成心血管疾病和冠心病年轻化的原因。”天津市人民医院心内科主任姚朱华说,由于心肌需氧量,中青年一旦发病,猝死的几率很高,其中大部分为急性心肌梗死。

## 为血管减龄:合理饮食 适量运动缺一不可

专家介绍,预防心血管提前衰老,合理饮食至关重要,要少吃含胆固醇高的食物,如蛋黄、肥肉、动物内脏,同时需要重视血管营养素EPA(二

十碳五烯酸)和DHA(二十二碳六烯酸)的摄取,减少血液中的血脂和甘油三酯含量,降低低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇的含量。

为血管减龄的另一个必要措施就是坚持适量运动。“懒得动和久坐会导致人体内新陈代谢的改变,影响脂肪代谢,减弱酶的活性,使得血液中的脂肪及甘油三酯含量上升,血黏度升高,血流缓慢,容易形成血栓,增加患心脏病风险。”河南中医学院第一附属医院心内一区主任王永霞说,预防心血管疾病的办法除了养成良好的生活习惯外,适度运动至关重要。

胡浩

## 雾霾天气下呼吸道疾病高发 专家支招“防霾”

专家指出,秋冬季节本来就是呼吸道疾病高发的季节,雾霾天气更增加了呼吸道疾病发生的概率

### 专家提醒:对于雾霾天气



#### ● 要多饮温水

水可以帮助身体进行新陈代谢,可以湿润干燥的喉咙,帮助粘膜的产生及恢复

#### ● 不宜吃一些刺激性的食物,如油炸的、冰冷的、过于辣的食物

这些食物对粘膜和身体的刺激大,容易引起呼吸道疾病的发生



#### ● 尽量减少外出的机会 特别是婴幼儿、有鼻炎、哮喘等病史的中老年人

#### ● 出门前最好能戴上口罩

#### ● 外出回来要及时洗手、洗脸、漱口、清洗鼻腔,每次清洗最好是用流动水

#### ● 不主张早晚开窗通风,建议在太阳出来后,再开窗保持空气流通

#### ● 在家做清洁时要尽量将拖把弄湿,避免干拖,导致粉尘飞舞

#### ● 如果出现一周以上的流鼻涕、打喷嚏、鼻塞等症状,请及时就诊



新华社记者 肖潇 编制

## 解析儿童正确退烧法

据新华社 近日家住长沙暮云镇11岁男孩小齐(化名)因为高烧39℃住进了长沙市中心医院儿科。小齐的奶奶为了帮孙子迅速退烧,找来“土办法”,用绳子吊着癞蛤蟆在小齐身上乱跳半个小时,结果非但没降温,反倒把孩子吓得脸色苍白。

长沙市中心医院皮肤科医师刘雷山告诉记者,癞蛤蟆是两栖动物,生活在阴凉处,体温较低,将其放在肚皮、头皮等位置,就等同于用湿毛巾物理降温一样。但是,由于癞蛤蟆等动物体内会分泌粘液、抗菌肽等物质,小孩皮肤娇嫩,使用此方法可能

导致人体过敏,而且蛤蟆长期在地面上活动,身上可能携带有细菌,长期接触容易引发皮肤感染。

儿科医生指出,针对小儿发烧的情况,需具体问题具体分析,目前主要以物理退烧和药物退烧等方式为主。若孩子腋温达到38.5℃以上、肛温达39℃以上、无惊厥抽搐等现象,建议家长立即将孩子送往医院对症处理,可采用口服或静脉注射等药物降温;若在38.5℃以下,无惊厥抽搐等现象,可采用物理降温,比如擦浴、冰枕外敷,用温水浸湿毛巾,擦小儿的手心、足心、腋下、腘窝、腹股沟等

处。用温水擦浴时,水温应微高于体温,可洗可擦。但时间宜短,并迅速擦干身体并穿好衣服,以防再次着凉,加重病情。

若是孩子体温在38℃左右且出现了惊厥、抽搐等情况,则需积极采取降温措施,另外,惊厥的患儿应以清淡流质为宜,病情好转后,适当加一些富有营养的食品,如鸡蛋、牛奶等。

专家提醒,发热、惊厥对大脑会产生一定的影响。所以,当小儿高烧时,应使用冰袋,枕在头部或敷在前额以降低头部的温度,保护大脑。

■ 帅才

## 别把儿童肺炎当感冒

据新华社 11月12日是第六个“世界肺炎日”。专家提醒,目前肺炎是危害孩童身体健康的“头号杀手”。秋冬季是小儿肺炎疾病的高发时期,而肺炎的某些症状又和感冒相似,家长应注意辨别,以免延误患儿病情。

长沙市中心医院儿科副主任医师张小佛告诉记者,从11月1日到11日,长沙市中心医院儿科的门诊数达1800多人,在儿科住院病人中,有7成都是肺炎患儿,其中3岁以下的婴幼儿居多。

张小佛说,目前引发小儿肺炎的病因有流感、副流感、支原体、衣原体等病毒感染,也有肺炎球菌等细菌感染。婴幼儿若患上肺炎不及时治疗,可发生抽搐、心律失常、脏器衰竭等重症,严重危及生命。

张小佛说,一些患儿入院治疗时,有高烧症状,经过病原学检查,发现支原体阳性数值过高,做CT后发现肺部呈现实质性病变,才知道患了支原体肺炎。婴幼儿患肺炎的症状容易与感冒等疾病混淆,可以从“一测、二看、三听”入手,区

分小儿肺炎与感冒。

一测,测体温,小儿肺炎大多会出现发热症状,且多在38℃以上,并持续2—3天不退,即使用了退烧药也只能暂时缓解。

二看,看喉咙和呼吸情况,小儿肺炎大多有剧烈的咳嗽与喘息,而且程度较重,常引起呼吸困难,其表现为呼吸不畅,两侧鼻翼扇动,口唇发紫,需马上就诊;看精神状态,小儿患肺炎时出现精神状态不佳、烦躁、哭闹不安、昏睡等症状;看饮食,小儿患肺炎时,饮食显著下降,不吃东西,不吃奶;看睡眠,小儿患肺炎时,多睡易醒,夜里有呼吸困加重趋势。

三听,由于小儿胸壁厚,有时不用听诊器用耳朵就能听到水泡音,家长可以在小儿安静时在他们的脊柱两侧胸壁仔细倾听,可以听到“咕噜”般声音,这是肺部发炎的重要体征。

专家提醒,若小儿出现发烧、咳嗽、气喘、食欲不振、嘴唇发紫等多个症状,尽快到医院明确病因,及时对症治疗。

■ 帅才

## 季节更替应提防关节病

据新华社 日前,哈医大二院“潘海乐关节学校”面向市民开课,这所“学校”旨在让关节疾病高发的黑龙江省百姓能够了解到精准的关节保健知识,而不是道听途说、偏信偏方致使疾病治疗的延误。

“所谓‘人老腿先衰’,大部分中老年人或多或少存在膝关节问题,而由于久坐缺乏运动、长时间吹空调受凉等原因,出现膝关节问题的人群也趋向年轻化。”哈医大二院骨科主任潘海乐介绍,膝关节问题是困扰人们的一大难题,临床上十分常见。主要症状表现为疼痛、无力及关节活动范围受限、伸屈困难、上下楼梯疼痛、下蹲困难等。

潘海乐指出,各年龄段膝痛的原因多有不同,青年人膝痛多为半月板损伤、髌骨软化症等,骨关节炎较少见;中年患者膝痛一般为劳损性疾病引起;老年人膝痛最常见的原因是骨关节炎。治疗膝关节疾病一定要找准病根,才能有的放矢。

专家建议,掌握运动要有“科学适量、因人而异”的观念,随着年龄的增长选择一些运动强度低的运动,如散步、游泳等。其次,运动前要充分的热身,使全身各关节的灵活性、柔韧性和协调性达到一个最佳状态,避免突然剧烈运动的损伤。此外,运动方式要尽可能多样化,上下肢运动交替进行,尽量避免选择登山、登楼梯及蹲起跳跃作为日常的运动锻炼方法。

“秋冬时节一定要把关节健康

放在心上,在季节变换时要注意关节部位保暖,不要因寒冷造成关节慢性疼痛。”潘海乐说。

风靡一时的广场舞也可能成为致病原因。专家指出,部分老年人长期跳舞过度,导致膝关节出现疼痛、肿胀、活动受限、下蹲困难、关节内弹响等症状,需引起重视。

长沙62岁的梁凤媛退休后对广场舞乐此不疲,可最近她出现膝关节肿胀、疼痛等症状,她到长沙市中心医院检查,被诊断为膝关节退行性病变,原因竟是跳舞太多所致,需住院接受治疗。

据长沙市中心医院骨科主任医师丑克介绍,最近科室收治了不少由于跳广场舞过度而导致关节疼痛的患者,其中以中老年人居多。

丑克说,按照生理年龄来推算,很多中老年人的膝关节存在不同程度的退变,而跳广场舞需要参与者跟随着音乐不断地扭动、跳动、转圈,以达到活动各关节的作用,这就不可避免地会对全身的关节,尤其是给下肢负重的关节增加负担,进而加重膝关节病变程度。

丑克建议,市民运动前可先做热身运动,注意练习腿部肌肉力量,平时可以躺在床上练习伸腿、抬腿等不负重的动作;其次在运动时要量力而为,并非是越久越好,日常跳舞最好控制在1小时内,动作需注意速度和幅度,不要轻易去挑战高难度动作;另外如果早晚气温过低或遇上雾霾天气时,则不宜进行广场舞锻炼。

■ 张明 帅才

## “冻心”术为房颤带来新希望

据新华社 日前,哈医大二院成功实施黑龙江省首例冷冻球囊消融术,由传统的“烧心”变为“冻心”,冷热转换之间,为“房颤大军”提供了新的选择。

心房颤动(简称房颤)是严重危害人类健康的一种疾病,也是临床最常见的心律失常之一。我国房颤患者约有1000万人,其中80岁以上人群发病率10%,65岁以上5%。除可引起心悸、胸闷等多种不适外,房颤人群发生脑卒中的风险较正常人群高5倍。

消融治疗是目前治疗房颤的最

有效的措施之一,消融能量包括射频、冷冻与激光等。其中射频导管消融是治疗房颤的最常用的方法,而冷冻消融则是治疗阵发性房颤的一项新技术。

佳木斯41岁的张先生有好几年的阵发性房颤史,总感觉胸闷心慌。几个月前,张先生擦地时忽然感觉胸闷心悸,天旋地转,几乎晕倒。经过3个月的药物治疗效果并不理想,哈医大二院心内科决定为他实施冷冻球囊消融技术。“没想到手术时间这么短,而且也没有事先想得那么疼痛。”张先生告诉记者,两个半小时就完成

了手术。

哈医大二院心血管病医院院长、心内科主任于波教授介绍,与传统的射频消融技术相比,冷冻消融技术具有明显的优势。首先,治疗范围更广泛,效果也更加确切,复发率更低。其次,降低了创面形成血栓、肺静脉狭窄和心包填塞等术后高危并发症的几率,具有更高的安全性。第三,该技术更易于医生操作,能将手术时间缩短到1—2小时(传统射频消融需要3—4个小时),减少了医生和患者X线曝光时间,手术过程中病人痛感更低。

■ 张明