

心血管病谨记四条保养守则

“一场秋雨一场凉”。由于秋季天气多变,往往让人不易适应,一些疾病趁虚而入。对于心脑血管病人来说,更需要根据气候变化多加保养,合理用药,防患于未然。

“多事之秋” 心脑血管病易高发

一般而言,秋冬季节是心脑血管疾病的高发季节,在天气由热朝冷过渡的秋季,人体新陈代谢缓慢,由于皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,就容易导致血压升高。心脑血管病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩,易导致血管阻塞,血流供应中断,血液流通受阻,使血管内的毒性物质不易排出,从而诱发心脑血管疾病的发作和复发。

在我国,心脑血管疾病具有“发病率高、致死率高、死亡率高、复发率高、并发症多”的特点,目前我国心脑血管疾病患者已经超过2.7亿人,每年死于心脑血管疾病近300

万人,占每年总死亡病因的51%。随着生活水平的提高和生活节奏的改变,被称为“富贵病”的“三高症”(即高血压、高血糖和高血脂),患病率逐年增高,而且呈低龄化方向发展的趋势,因“三高症”导致的心脑血管病发病率和死亡率也逐年上升。

预防必不可少 治疗还得靠药

心脑血管病人的防治有三大要诀:合理膳食、适量运动和科学用药。前两者的作用重在预防,而后者是治疗的关键所在。根据心脑血管病人的病因、病情,一般可以选用以下常用药物。

高血压用于降压的药物主要有以下五类,即β受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂、钙拮抗剂、利尿剂。

目前临床治疗心绞痛应用最广泛的药物是硝酸酯类、β受体阻滞剂和钙离子拮抗剂;其他还包括血管紧张素转换酶抑制剂、抗血小板

及抗凝剂和他汀类。

心力衰竭常规治疗包括联合使用三大类药物,即利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂、β受体阻滞剂。

此外,一些中药在防治心脑血管疾病方面有较好的作用。常用防治心脑血管疾病的中成药有速效救心丸、脑心痛、心脑清软胶囊、通心络胶囊、复方丹参滴丸等。

日常重在保养 谨记四条守则 科学的生活方式对于预防心脑血管疾病来说很重要,因为有些心脑血管疾病患者往往存在吸烟、酗酒、熬夜、久坐不运动等不良生活方式。预防心脑血管疾病在日常生活中应注意以下几个方面:

饮食一定要营养搭配合理,吃饭定时、定量,不暴饮暴食。避免高盐、高脂饮食。秋冬进补要根据个人的体质,最好在中医师的指导下辨证进补。

烟对心血管系统影响较大,应当戒烟;适当饮酒对心血管系统有一定帮助,但一定要限量,切不可过量。

适当运动能让心脏保持相对平稳的运行状态,建议通过“心跳次数达到170减掉年龄”公式把握合适的运动量。心脑血管疾病患者可选择散步、慢跑、骑自行车、打太极拳等运动。心脑血管疾病患者当运动过快或运动突然停止以及一些其他的疾病或因素的影响时,会造成心肌缺血,轻者心跳突然加快、面色苍白、浑身无力、四肢发冷、出现房颤;重者会在短时间内造成猝死。

焦虑、过度疲劳或紧张状态能引起血管痉挛,导致心血管疾病发生,如心肌梗死、脑梗死。情绪激动更是心脑血管病的大忌。因此应心平气和,保持良好的情绪和愉快的心情,让身体的免疫机能处在最佳状态。(北京青年报)

坏习惯会造成不可逆的听力损伤

现在患突发性耳聋的年轻患者越来越多,还有不少是十几岁的学生。熬夜疲劳、精神压力大、用耳不当等是耳聋的罪魁祸首。

家住黄陵的小馨今年18岁,上周末,晚饭过后的她便开始戴着耳机打游戏,这一玩就到了凌晨5时。迷迷糊糊睡醒后,第二天下午,起床后的小馨突然觉得整个人晕乎乎的,左边耳朵“嗡嗡”作响,其后,她惊奇地发现,左耳竟听不清了,这才意识到听力出了问题,赶紧到武汉市中心医院耳鼻喉科就诊。

医生分析,耳聋与她熬夜打游戏,再加上一一直戴着耳机有很大关系。所幸的是就医及时,经过改善循环、营养神经等系统治疗后,她的听力情况有所好转。

现在突发性耳聋的患者呈上升趋势,而且越来越年轻化。特别是在生活学习压力繁重、过度劳累的情况下,更易诱发“突聋”,主要是内耳血管痉挛、阻碍,引起的缺血障碍,使得感觉声音的器官供氧不足,从而影响听力。由于我们平时是双耳聆听,而突发性耳聋多以单侧听力下降,所以很容易被忽视而错过最佳治疗时间。

突发性耳聋发病72小时是救治的黄金期,越早治疗听力恢复的可能性越大。如果不尽早治疗,拖延一周以上则听力受损,重则永久失聪。

平时避免长时间戴耳机,每次连续听的时间不超过30分钟;音量不超过最大音量的60%;最好用头戴式耳机,比耳塞耳机的损伤小。年轻人要学会劳逸结合,避免熬夜劳累。患有感冒、鼻炎等疾病的患者,最好不要潜水或坐飞机,以免造成中耳炎;不要以为中耳炎只是小病就不管用,拖久了也会引起耳聋。此外,不要频繁掏耳朵,以免鼓膜破损穿孔。平时要低盐饮食保证睡眠,注意安全用耳,保护听力。如果突然出现了眩晕、耳鸣、耳闷等状况时,要引起重视,及时到医院检查听力,以免造成不可逆的听力损伤。(光明网)



改善睡眠可预防脂肪肝



脂肪肝是肝细胞内脂肪堆积过多导致的病变,脂肪肝的发生发展与许多因素有关。近期,我国中山大学公共卫生学院的研究小组在《临床内分泌与代谢杂志》发表的一项研究表明,不健康的睡眠习惯和久坐不动的生活方式更容易让人患上脂肪肝。

研究小组以5011名自我报告存在睡眠问题和经放射诊断为脂肪肝的成人作为对象,通过对人口统计学、生活方式、药物和代谢综合征等因素进行调整,生成了一个综合健康睡眠评价体系,分析和研究睡眠质量对脂肪肝风险的影响。

结果显示,晚睡、打呼和白天打盹超过30分钟与脂肪肝风险增加有明显关系,可各增加脂肪肝风险37%、59%和17%,其中夜间睡眠障碍和白天长时间打盹的参与者脂肪肝风险增加尤其明显。而睡眠质量的适度改善则可降低29%的脂肪肝患病风险。研究还发现,久坐不动的生活方式和腹部肥胖的人比其他人更容易受到睡眠质量差的不利影响。

研究人员认为,上述研究证明,睡眠障碍与代谢紊乱有关,尤其与罹患脂肪肝密切相关,而睡眠质量的适度改善足以减轻脂肪肝患病风险,可把改善睡眠作为预防脂肪肝的一种策略。(科普时报)

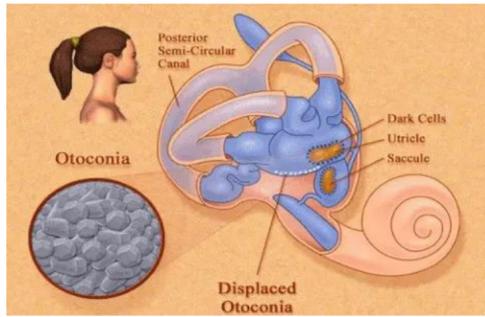
晕头转向或是病

很多女性都有过眩晕、头晕的情况,其实,“晕”也可能是病,且眩晕和头晕是两个不同概念,其发病症状和应对办法都不一样。

头晕有时也称为头昏,是头内出现的不适感而又不能准确表达的症候,可表现为轻微的不稳感、漂浮感、运动感,通常由低血压、脑缺血、低血糖等疾病引起。眩晕是一种运动错觉,发作时并无外界刺激,可表现为旋转、翻滚、摇摆、倾斜感和颠簸感等,有些类型的眩晕在发作前还可能出现耳鸣或耳胀满感。患者就诊时应尽可能详细描述自己的症状,要讲清“晕”持续的时间和具体表现,有利于医生判断,更好对症下药。

“晕头转向”时应该怎么做?需谨记“停、救、稳”三个字。应立即减慢或停止正在进行的活动;症状严重需及时寻求朋友、家人的帮助;尽量降低重心,维持坐、躺或趴的体位,减少跌倒的发生。

“晕头转向”看似事小,但可能引发严重后果。最近我们接诊的李女士一直睡不好觉,一翻身就觉得天旋地转,来医院检查才发现引发她眩晕的“真凶”是耳石症。因此,若要探究引发“晕”的疾病,精准诊治、详尽查体和辅助检查必不可少。如果一旦出現眩晕或头晕,应及时前往医院就诊,谨防耽误病情。(中国妇女报)



不当刺激会让痣变成癌

绝大多数人身上或者脸上都会有一些痣,有的痣与人一辈子相安无事,但有的痣却是“危险分子”,不知不觉中就长成了癌——恶性黑色素瘤。恶性黑色素瘤,虽然发病率并不高,但恶性程度大、转移发生早、死亡率高。

从痣变癌有不少病例 我国目前恶性黑色素瘤新发病例每年约2万例,但近几年增长迅速,过去50年发病率增长了约6倍,软组织肉瘤也有类似的情况。从临床上来看,发生在躯干或四肢的黑色素瘤,约35%—50%与原发痣有关,也与短波紫外线反复照射密切相关。

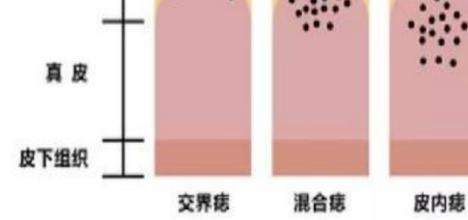
如果痣长在比较容易受到摩擦的部位,比如腰部、足底、背部等,应尽早处理。用针挑、腐蚀药物或不彻底的冷冻以及激光等方法刺激痣,有可能诱发痣恶变。痣中黑色素细胞如果频繁受到不良刺激,就会增加细胞的非正常分裂、增殖、修复的次数,这个过程可能会诱发致瘤基因突变,增加其恶变的风险。

皮肤越白越要避免暴晒 欧美人群属于白种人,恶性黑色素瘤发病率较其他人种更高。欧美人群患恶性黑色素瘤的类型以浅表扩散型和雀斑痣样型为主,这两种类型的恶性黑色素瘤与日晒有密切关系;而中国人等亚洲人群,患肢端型、黏膜型的恶性黑色素瘤比较多,这些黑色素瘤长得深也容易转移,与暴晒的关系并不是特别大,但也不能完全忽视紫外线的影响。

皮肤越白,皮肤中所含的黑色素越少,对于紫外线的防护力越弱。如果接受不当的阳光照射,比如频繁进行日光浴、经常性晒伤,或是频繁通过紫外线灯照射来“美黑”,会有诱发恶性黑色素瘤的风险。晒太阳可以补充维生素D,预防缺钙,但同样要适度。尤其是皮肤越白,越要注意避免暴晒,经常在阳光下工作的人群,也要做好防晒。

早发现早治疗可提高生存率 无论是恶性黑色素瘤还是软组织肉瘤,越早发现越早规范治疗,效果会越好。以恶性黑色素瘤为例,Ⅰ期的恶性黑色素瘤患者,规范手术后五年生存率高达90%;即便到了Ⅲ期,合理治疗后5年生存率也可达到30%以上,但如果到了Ⅳ期,五年生存率只有不到5%。

患者应当注意定期体检,身体上的痣出现边界不明、红肿疼痛、突然变大等异常情况时,一定要提高警惕。对于肉瘤的早期发现要注意的是:当身体出现一些症状、局部疼痛肿胀或是可以触摸到一些异常出现的包块,也建议及时到医院明确原因。(科技日报)



得了牙周炎会影响全身健康



“我国是牙周炎尤其是重度牙周炎高发的国家,重度牙周炎至少与全身50多种系统性疾病有关。”在近日召开的“智护口腔·从齿说”新闻发布会上,北京大学口腔医院牙周专家孟焕新教授强调,“牙周健康和寿命成正相关,但牙周炎和重度牙周炎则与寿命成负相关。牙周越健康,齿龄越长,寿命也越长。”

牙周治疗可降低全身炎症水平 孟焕新介绍,龋病和牙周炎是口腔两大最常见

的疾病,这两种疾病都和牙菌斑有关。牙周炎是菌斑微生物侵犯牙周组织,导致牙周组织因炎症被破坏,造成牙槽骨丧失,使得牙齿松动脱落。

“我国重度牙周炎的患病率远远高于国际水平。”孟焕新说,根据2018年国际牙周病新分类分析,仅北京市重度牙周炎的患者就高达26%,55—65岁人群患病率接近40%。

孟焕新表示,牙周治疗可降低全身炎症水平。他介绍,重度牙周炎就是身体整个系统低度炎症在口腔的反映。口腔里如果含有大量的细菌,将通过破溃的软组织进入到血液循环,造成菌血症。和普通人相比,牙周炎患者血液里的炎症介质细胞高,同样也会通过血液循环到达全身。现已证实,牙周炎和50种以上的非传染性疾病相关。

牙周炎与全身的健康密切相关,可能的机制之一是细菌及毒性产物进入血液循环导致菌血症,另外细菌感染还可引起机体免疫炎症反应,使得机体出现持续低度炎症。孟焕新说:“研究发现,同年龄组对照试验结果表明,牙周炎患者疾病组的细胞炎症因子明显高于健康组。但治疗后,不仅牙周炎局部炎症水平会下降,全身相应的指标基本上也恢复

到了正常水平。可见,牙周局部治疗对全身健康有帮助。”

研究还表明,牙周治疗在抑制系统炎症的同时,还可以改善血管内膜功能和心脑血管疾病的风险,改善糖代谢指标。

新技术应用给口腔护理提供了更多可能 家庭护理是预防牙周炎最重要的方式。认真完成每天早晚刷牙,使用牙线和间隙刷等可大大降低牙周炎发病率。同时,即使没有牙周疾病也要定期看牙医门诊。

调查显示,在过去的12个月中,大约只有10%的牙周炎患者看过牙医门诊,90%的患者没有定期到口腔医疗机构进行检查,这部分人群只有遇到严重口腔问题时,才会寻求医生帮助。

孟焕新指出,我国的牙周病医生非常短缺,因此个人的预防和护理显得尤为重要。未来,人们或许可以通过更智能的牙刷等设备,自行监测口腔状况,并进行针对性预防。口腔护理产品也可以像汽车一样升级换代,通过科技进步生产出更便捷、智能、精准的产品,让更多的人可以正确地进行口腔护理。(科普时报)