



寒冷天气 如何呵护心血管

关于艾滋病的10个真相,一次说清!

气温变化是如何影响心血管健康的?我们要警惕哪些心血管疾病?今天,我们一起来听听专家的解答。

气温变化是如何影响心血管健康的?

在季节转换、冷空气活动频繁的时候,心血管疾病高发,主要与气温低、运动少、吃得多、常感染这四个因素有关。

当天气寒冷时,人体的毛细血管收缩、心率加快、血压升高,导致心脏的工作压力增大,进而诱发心绞痛或者心肌梗死。由于气温降低,再加上天冷时人们往往喜欢摄入高脂肪、高热量的食物,可使胆固醇水平升高,进而促进动脉粥样硬化的形成。体质差的老年人在气温降低时常常合并感冒、流感等呼吸系统疾病,也容易诱发急性心肌梗死和猝死。

可见,气温变化,尤其是寒冷刺激,可导致血压升高,并引发多种心血管疾病或使原有疾病急性加重。生活在我国北方地区的冠心病、高血压等慢性病患者以及老年人群,都要重视心血管疾病的预防。

心血管疾病患者如何应对寒冷的考验?

心血管疾病患者应注意以下五个方面:

第一,根据气温和自我感觉适当增减衣物。季节变换时,大家出门时不妨多带一件外套。

第二,饮食不要过于滋补。大家都听过“贴秋膘”的说法,但对于心血管疾病患者来说,高盐、高脂饮食无异于疾病进展的“加速器”。在饮食上,患者应做到荤素搭配,以低盐、低脂饮食为宜。

第三,适度运动。适度运动可以促进血液循环。在季节变换时,心血管疾病患者不要停止运动。即使在家里不出门,大家也要尽量减少久坐。运动应量力而行,避免在清晨、晚上视野不清或雾霾天气时进行户外运动。

第四,及时接种流感疫苗。建议心血管疾病患者每年接种流感疫苗,避免重症流感及其引发的心血管事件。

第五,加强疾病自我管理。心血管疾病是慢性疾病,患者的自我管理是保持病情稳定的“不二法宝”。患者应做好指标监测,如自测血压、血糖,心衰患者还应监测体重、液体出入量等。患者要遵照医嘱按时用药,不得擅自增减剂量和停药;坚持健康的生活方式;定期到医院复诊;出现症状及时就诊。

心血管疾病患者应遵循什么运动原则?

“生命在于运动”对心血管疾病

患者同样适用。心血管疾病患者应坚持运动,每周至少进行150分钟的中等强度运动或者75分钟的高强度运动。教大家一个简单的判断方法:进行中等强度运动时,我们的心率和呼吸频率有所增加,但还能进行正常交谈;进行高强度运动时,则不能正常交谈。

推荐的运动项目包括慢跑、登山、快走、球类运动等。患者外出运动前要先充分热身,运动过程中要及时补水,避免过量运动。

定期输液可以预防心血管疾病吗?

不可以!很多老年人到医院要求输液,一般是用活血化瘀的中药注射剂,或者西药的扩血管药物。这些药物可以暂时扩张血管、降低血液黏稠度、增加循环血容量、改善脑供血,但其作用时间一般为6~8小时,并不能永久“疏通”血管,也不能预防心血管疾病的发生。此外,老年人输液也有一定的风险,可能会发生输液反应、医源性感染、血管炎、过敏等。短时间内输入大量液体,还可导致全身血容量迅速增加,加重心脏和肾脏的负担,诱发心血管疾病或肾脏疾病。

高血压患者在饮食上要注意什么?

在日常饮食方面,高血压患者要注意补钾、减钠。钠盐会升高血

压,建议高血压患者减少钠盐摄入,每人每天食盐摄入量不超过5克。多吃富含钾的食物,如小米、小麦、菠菜、香蕉等。远离高脂、高糖食物,少吃生冷、辛辣的食物,多摄入新鲜蔬菜、水果、全谷物。

天气干燥,高血压患者可以多多吃应季的蔬菜和水果,如冬瓜、丝瓜、苦瓜、小白菜、白萝卜、绿豆芽、山药、莲藕,以及雪梨、柿子、山竹、火龙果、龙眼、柑橘、香蕉等。

高血压患者血压正常后能否停药?

绝大多数的原发性高血压患者都需要终身服用降压药,不能随意停药。我们建议高血压患者长期用药,不只是为了降低血压数值,更重要的是预防心肌梗死、脑梗死等并发症,延长患者的健康寿命。

血脂升高还能放心吃肉吗?

很多人认为血脂升高是吃肉过多导致的,于是希望通过严格控制肉类的摄入来降低血脂,但通常会发现收效甚微。这是因为高脂血症是遗传因素、代谢疾病、环境因素等共同作用的结果,仅通过饮食控制来纠正血脂异常并不能解决问题。想要降低血脂,重要的是做到食物多样,营养均衡,低盐控糖,避免饮酒,同时还要搭配适量的运动,提高身体的代谢水平。

尿酸高,不痛就没事吗?

体检显示的尿酸水平明显高于标准值,听说尿酸高会导致痛风,但自己从来就不痛,那是不是就没事了?

不对,因为这可能是“无症状高尿酸血症”。

一、无症状高尿酸血症

临床上,无论男女,非同日两次测定血尿酸大于420微摩尔/升,即可定义为高尿酸血症。

尽管血液中尿酸水平升高,但没有明显的症状或体征(即痛风发作),被称为“无症状高尿酸血症”,这种情况很容易被人们忽视。

二、可能造成的健康危害

加速肾功能衰竭:高尿酸会导致肾小管堵塞,降低肾小球滤过率,从而加速肾功能衰竭的进程。

增加心血管病风险:高尿酸会导致血管内皮功能障碍、促进血栓形成、诱发炎症反应等,增加心血管疾病的发生风险。

诱发痛风性关节炎:当血尿酸过高时,尿酸盐会沉积在关节周围组织形成尿酸盐结晶,引起剧烈的炎症反应,出现痛风性关节炎。

增加代谢综合征风险:高尿酸血症常与肥胖、高血压、血脂异常等代谢异常相关,显著增加代谢综合征的发生风险。

引起妊娠并发症:孕妇如果患有高尿酸血症,可能增加子痫前期、胎盘前期剥离、子痫等妊娠并发症的风险。

发现血尿酸升高,要及时评估病因,监测血尿酸水平,防止各种并发症的发生。同时,遵医嘱进行基础疾病治疗。

黑木耳泡过夜容易中毒,是真的吗?

近年来,吃久泡或变质黑木耳中毒死亡的事件,屡见报道。例如:

今年7月,东莞一位老人食用泡发4天的木耳后米酵菌酸中毒身亡;

2018年7月,浙江金华久泡黑木耳中毒事件中,3人米酵菌酸中毒,1人死亡。

这是咋回事呢?一起来看看!米酵菌酸是什么呢?

米酵菌酸是由椰毒假单胞菌产生的,这种细菌在土壤及植物中无处不在,最佳生长温度是37℃,而最容易产生米酵菌酸的温度约为26℃。米酵菌酸耐热,即使用高压锅蒸煮也不能破坏其毒性,而且浸泡和清洗也无法去除。

症状:米酵菌酸毒素引起的中毒发病急,潜伏期一般为30分钟至12小时,少数为1至2天。

主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、轻度腹泻、头晕、全身无力。重者出现黄疸、肝肿大、皮下出血、呕血、血尿、少尿、意识不清、烦躁不安、惊厥、抽搐、休克甚至死亡,一般无发热。

平均病死率在68%~89%之间,个别中毒事件病死率甚至高达100%。是我国病死率较高的一种微生物性食物中毒。

治疗:米酵菌酸目前没有特效解毒药物,一旦中毒,危害极大。

如果怀疑发生疑似中毒,应立即停止食用可疑食品,尽快催吐,排出胃内容物,以减少毒素的吸收和对机体的损伤,并及时送医院救治,对症治疗。

预防:所有面制品在发酵过程中都有被椰毒假单胞菌污染的可能。

南方经发酵制作的汤圆、吊浆粿、糍粑、醋凉粉、河粉、肠粉(卷粉)、粿条、米线(米粉)、凉皮等湿米粉;北方的臭豆腐、酸汤子、格格豆,还有马铃薯粉条、甘薯面、未经晾晒加

工的鲜银耳、泡发的银耳或木耳,这些食品在制作过程中都要经过长时间的浸泡或发酵,都有中毒风险。

为预防米酵菌酸毒素中毒,要注意什么?

1. 选购河粉、肠粉(卷粉)、陈村粉、粿条、米线(米粉)、蕹粉、凉皮等湿米粉食品时要选择正规渠道。

2. 湿米粉保质期一般为24小时,但由于湿米粉生产工艺已经发生了变化,超过保质期的湿米粉感官性状仍然正常,且不会有发酸发臭等变质性状,会给人造成可以继续销售或食用的错觉,然而这类湿米粉却可能已被椰毒假单胞菌污染进而产生米酵菌酸毒素,食用后引发中毒的风险将大大增加。因此无论是食品经营者还是消费者,都应该按照保质期销售或食用湿米粉,对于过期食品要坚决予以废弃处理(即使看上去或闻气味没感觉坏)。

3. 椰毒假单胞菌也可能在泡发木耳、银耳等食材上繁殖,进而产生米酵菌酸毒素。因此,食用木耳、银耳等菌类前应检查其感官性状,发现受潮变质的不应食用;泡发木耳、银耳等菌类时间不宜过长,泡发用水要干净,时间尽量不要超过两个小时,不过夜泡发。泡发后应及时加工食用;不能食用隔天泡制加工的银耳、木耳及其制品;不要采食鲜银耳或鲜木耳,特别是已变质的鲜银耳或鲜木耳。

4. 出现可疑症状应立即就诊。

协办单位 县卫健委 本版策划 王素春 本版组稿 陆荣鑫

艾滋病病毒狡猾、善变、复制快,如何预防

有一种病毒,狡猾、善变、复制速度快、效率高。

它导致的疾病,1981年被首次报道(1983年分离确认这个病毒的两位科学家后来还因此获得了诺贝尔医学奖),在传染病的江湖虽然是个年轻的小兄弟,但功力不容小觑,拥有世界范围的“纪念日”,在我国目前的41种法定报告传染病里面,位列“乙类”(甲类只有鼠疫、霍乱两种)。

全世界很多科学家都在努力,但迄今还没有研制出有效的疫苗,目前也没有治愈这种疾病的有效药物或方法,是当前最棘手的医学难题之一。

它是谁?

它就是艾滋病病毒,大名叫“人类免疫缺陷病毒”(英文缩写HIV)。HIV病毒侵入人体,能破坏人体的免疫系统,使感染者逐渐丧失对各种疾病的抵抗能力,最后导致死亡,这种疾病被称为艾滋病,医学全称是“获得性免疫缺陷综合征”(英文缩写AIDS),是一种严重的传染病。

为什么说它狡猾、善变、高效?

善变:病毒复制速度很快,参与复制的逆转录酶缺乏校对功能,所以经常会出错,出错也不纠正,这就导致了HIV的

高突变率,又因为极高的复制能力,造成大量病毒变异体的产生;同时,多种亚型毒株在同一地区和人群流行,增加共感染或超感染机会,逆转录酶的高频率重组特征导致重组毒株不断发生、产生新毒株……

HIV根据血清型或基因不同可分为HIV-1和HIV-2两种型别,HIV-1广泛分布于世界各地,它又进一步分为M、N、O和P组,其中M组毒株又可分为A-D、F-H、J-L等10种亚型及超过156个流行重组型(CRFs)……

HIV的高度变异、多种亚型导致艾滋病疫苗的研发困难重重(因为人体接种疫苗后免疫系统辛辛苦苦生产的特异性抗体,很可能识别不了入侵的HIV新毒株)。

狡猾:HIV不仅善变,还会“潜伏”。病毒DNA整合进宿主(就是人)DNA被称为HIV前病毒DNA,形成病毒储存库潜伏在人体淋巴结内,可以逃避宿主免疫系统和抗病毒药物的攻击,被激活后就可制造组装新的病毒颗粒,这也是目前抗病毒药物不能彻底清除人体内HIV的主要原因,意味着要终生服药。

那HIV就没有弱点了?那倒也不是。

虽然目前还没有能够彻底治愈艾滋病的药物或方法,也没有有效的疫苗,但是,艾滋病是可以预防的,如果发生了感染,目前的抗病毒治疗也是可以有效控制病毒复制的。

简单说,就是艾滋病可防可控。从HIV的生物学特点来看,它在人体外的生存能力比较弱,对热、干燥以及常用的消毒剂(比如50%~70%乙醇溶液、0.2%~0.5%次氯酸钠溶液)都很敏感。日常生活中,将污染的衣物煮沸20分钟或晾晒,就可有效地将病毒灭活。

艾滋病的传播途径非常明确,通过血液、母婴、性接触三种途径传播。

性传播是目前我们国家最主要的传播途径。和已经感染了HIV或者不知道艾滋病感染状况的人发生无保护的性行为,是有感染风险的。坚持正确使用安全套,可有效预防艾滋病经性途径的传播。

血液传播最主要的风险是与他人共用注射器吸毒。在正规医疗机构输血、做手术、有创诊疗等都是非常安全的。但要注意,在不正规的、没有规范消毒措施的场所纹身、穿耳洞、拔牙,与他人共用剃须刀等行为是有风险的。

感染HIV的孕妇如果不接受规范的母婴阻断,就有可能将病毒传播给孩子。

目前我国已将母婴传播控制在非常低的水平,可以帮助HIV感染者家庭生育健康宝宝。

虽然艾滋病有一定的传染性,但跟艾滋病患者的日常接触,比如一起工作、游泳、共餐、拥抱、共用马桶等,都不会感染艾滋病。蚊虫叮咬也不会传播HIV(当然,蚊子也是有带货传播疾病能力的,比如疟疾、登革热,但它确实带不了HIV)。

那万一发生了高风险的行为,怎么办?

如果高风险行为发生在72小时以内,还有一种生物医学手段可以补救!

HIV暴露后预防(也叫暴露后阻断,英文缩写PEP,也被称作“后悔药”),是指没有感染HIV的人在HIV感染者或感染状况不明的人发生易感染HIV的行为后,在72小时之内服用特定的抗病毒药,以降低感染HIV风险的方法。

暴露后预防,服药越早越好,最晚不超过72小时。此外,PEP是处方药,应当在专业医务人员评估和指导后使用。

那这个比PEP多了一个r的PrEP又是什么?

PrEP是HIV暴露前预防的英文缩写,是通过提前服用抗病毒药物来预防HIV感

染,是在发生高危行为前就开始服药,进行事前预防。适用于HIV阴性的高暴露风险人群。

如果怀疑自己感染了HIV,检测是判断是否感染HIV的唯一途径。

疾控中心、二级以上医疗机构及大部分社区卫生服务中心都具有HIV抗体检测能力,还有一些社会组织也提供检测咨询服务。

如果到医疗机构检测不方便,还可以通过网上或线下药店购买HIV自测试剂,自己在家进行检测。(注意!自检属于初筛检测,自检结果阳性并不能确定一定感染了HIV。如果自检结果阳性,一定要及时到专业机构进一步检测。)

如果真的感染了HIV,不要顾虑,早诊断、早治疗,才能获得最好的治疗效果。

及早的治疗可以抑制HIV复制,获得好的治疗效果,同时也降低体内病毒水平,有效预防病毒传播给伙伴。

HIV感染者不应被歧视,歧视会让感染者不愿暴露自己的感染状况,导致得不到及时的诊断和治疗,既不利于病人就医,也不利于对病毒传播的控制。

每个人都要做自己健康的第一负责人,全社会参与,才能早日实现终结艾滋病流行。