

# 心脑血管疾病,离年轻人越来越近



9月15日,中国探月工程副主任设计师陈天智因突发脑出血,抢救无效死亡,享年40岁。无独有偶,合肥市第二人民医院急救医学中心内一科日前也收治一名35岁的酒店经理,突发脑溢血,至今仍在抢救。记者从该院急诊科了解到,该科每年都能接诊上百例包括突发脑出血、脑中风、急性心肌梗死、心源性猝死在内的心脑血管疾病患者,这其中青年患者占到接近一半,而且大多都是工作强度大、压力大的高级白领和知识分子。

朱沛炎 记者 胡敬东

## 三因素易致心脑血管疾病

据该院急救医学中心内一科主任医生朱求庚介绍,现如今,心脑血管疾病已不是老年人的专利,越来越多的年轻人也成为患病人群,心脑血管疾病呈现出发病“年轻化”趋向。一项全国健康调查显示:我国城市白领亚健康比例达到76%,而心脑血管疾病是头号杀手。究其原因主要有三方面:首先,现代社会生活节奏快,年轻白领生活压力大,长期过度用脑,没有充足的睡眠保证。其次,不合理的饮食习

## 中青年要加强预防保健

青年人出现心脑血管意外往往比中老年人更危险,因为发病前一般没有先兆,加上中青年对此没有引起充分重视,自以为身体好不在意,可一旦发作就是大面积心肌梗死或脑干出血等严重的心脑血管性疾病。

为了避免悲剧一再发生,提前做好预防至关重要。专家建议,年轻人首先应高度重视,定期体检。一旦发现有三高症状,就应注意控制病情,及时监测控制血压、血糖和血脂。其次积极改变生活方式,注意劳逸结合。如:进行适量运动、戒

烟、少饮酒,尽量不要熬夜,减轻生活压力。第三,合理调整饮食结构,多吃水果蔬菜,注意荤素结合。减少食物中的盐分、糖分和油脂,平时搭配吃些粗粮、乳制品和豆制品。第四,确诊患病,应保持每天在同一时间服药,偶尔忘记服药,不要一次吃两顿来试图补上,未经医生许可,不可擅自停药,出门和旅行要随身带药。如果出现心慌、大汗等症状,要迅速到医院就诊,及时接受治疗,避免病情加重导致严重后果。只有做到以上几点,才能最大限度为心脑血管保驾护航。

# 手心出汗也是一种疾病

## 不敢抱女儿,只因手心“挥汗如雨”

手指天天不停“出水”,不仅给工作带来了不便,连可爱的小女儿都不能抱,合肥市民谢先生对自己身上出现的这一症状深感困惑,日前,他来到安医大一附院求助。据医生介绍,谢先生可能是患上了“手汗症”。

魏瑶 记者 胡敬东

在合肥一家电脑公司上班的谢先生从来不看书,不是不爱看,而是不能看,“手汗特别多,不一会就会把书页弄潮了。”谢先生的手汗可以用“挥汗如雨”来形容,手心里不停往外冒汗,从手掌到十根手指的指缝、指尖,如果手指朝下,巨大的汗珠就顺着指尖不停的往下滴,不到一个小时,能集小半杯,谢先生告诉记者,“我必须经常操作电脑,可汗水不断的顺着手指滴到键盘里,再贵的键盘也报废了。”

谢先生的女儿刚满一周岁,活泼可爱,但谢先生却从不能亲昵的搂抱女儿,因为只要他的大手一碰到孩子,女儿的衣服很快就被汗浸透了。杯子拿着滑手,跟人握手必须先用手帕将手汗擦干……

## 半小时手术,“手汗症”彻底拜拜

安医大一附院胸外科主任医师柴惠平确诊谢先生得的是“手汗症”。柴医生表示,手汗症主要是由于交感神经过度亢奋引起的,这种症状的发病率是千分之四,多为遗传。10月15日,在安医大一附院胸外科,谢先生接受了微创单孔双侧手汗症根除手术,在他身体两侧的第六肋间肋中线各开了一个不到2公分的手术切口,在胸腔镜的辅助下,将控制手部汗腺的交感神经的一部分切断,以此达到控制手部流汗的效果,手术创口小,过程不到半个小时。

记者在病房看到了手术后恢复中的谢先生,握了握他那双干燥温暖的大手,往后,谢先生可以过上普通人的生活了。

# 秋季养生 两捂四防

秋季是养生的黄金时节。虽然如此,但也不能滥补滥养,需要讲究一定的方法和技巧。那么,秋季养生保健究竟该如何进行才科学健康呢?今天,中医专家为大家支上几招,让你养出健康好身体。 殷江霞

## 捂肚脐

秋季,早晚凉,白天暖,爱美女性自然不会放过秀身材的好时机,于是,露脐装还是街上一景。

肚脐归属任经,对女性而言,私密重要的器官都归这里管,风寒入侵会诱发痛经等妇科疾病。晚上睡觉喜欢蹬被子的人就别指着被子护肚脐了,还是穿上睡衣更保险。

## 捂双脚

“头对风,暖烘烘;脚对风,请郎中。”头部适宜保持相对低温,而足部应注意保暖。脚上有很多穴位,如足三阳经的起点,掌管着肝脾肾等重要器官,受风着凉自然会影响到这些器官的正常工作。

热水泡脚、入秋不再穿凉鞋都是暖脚的好习惯。还不舍得脱去凉鞋的人,一定要穿上袜子再穿凉鞋。手脚冰凉

及体弱的人,不妨晚上穿双薄袜子入睡。秋天皮肤干,脚跟容易裂,洗脚后穿上袜子睡,还有很好的保湿效果。

## 防秋燥

入秋时节,因湿度降低而出现秋燥,而秋燥对人体危害最大的部分是肺部,极易引起上呼吸道感染、急性支气管炎等。

因此,为防燥邪为患,秋季宜多吃生津增液的食物,凡辛辣麻辣、煎烤熏炸等食物,宜少吃或不吃。

## 防支气管哮喘

秋天气候多变,早午晚及室内外温差较大,呼吸道黏膜不断受到乍暖乍寒的刺激,抵抗力减弱,给病原微生物提供了可乘之机,支气管哮喘易反复发作。另外,秋季空气中过敏物较多,这也是诱发气管炎的病因之一。故应避免与过敏因素接触。另外良好情绪能

增强机体免疫力和抵抗力,要改善居室环境,空气要流通新鲜。

## 防鼻炎

一到秋天,不少人便频频打喷嚏,直打得头疼、胸疼、肚子疼……这是过敏性鼻炎患者的难言之苦。

此时应特别注意保暖避免受凉,消除此主要诱因,再注意饮食清淡及尽量远离过敏源。

## 防肤损

秋季皮肤水分蒸发加快,外露部分的皮肤会因缺水会变得粗糙,弹性变小,严重者会产生皲裂。

因此,要注意皮肤的日常护理,多吃泥鳅、鲑鱼、白鸭肉、花生、梨、红枣、莲子、葡萄、甘蔗、芝麻、核桃、蜂蜜、银耳、梨等食物,能较好地滋润肌肤,美化容貌。

## 多吃豆腐牛奶 可减轻大雾危害

雾是空气中水汽丰沛时发生的凝结现象。大雾对呼吸系统影响最大,可以引起急性上呼吸道感染、急性气管炎、支气管炎、肺炎、哮喘发作等疾病。另外,雾气持续不散,会加重老年人循环系统的负担,可能诱发心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等,使慢性支气管炎出现肺源性心脏病等。

大雾对人体健康的危害如此之大,如何预防呢?专家建议,首先要躲雾,雾天尽量不要出门行走,更不要早起锻炼,否则会造成呼吸加深、加快,从而更多地吸收到雾中的有害物质。非出门行走不可的,最好戴上口罩,防止毒雾由鼻、口侵入肺部。外出归来,应立即清洗面部及裸露的肌肤。同时,要注意调节情绪,避免伤害身体。

由于老人和儿童的抵抗力较弱,专家建议老年人要保持科学的生活规律,避免过度劳累,多喝水。要注意饮食清淡,少食刺激性食物,多吃些豆腐、牛奶等食品,必要时补充维生素D。

“大雾虽然是个无形‘杀手’,但只要注意防范,注意合理的饮食安排,那也没有什么可怕的!”专家说。

## 走路快的人更长寿

美国匹兹堡大学的研究人员用了约10年时间,在观察了近500名老年人后发现,走路快的老人比走路慢的老人死亡率更低。

研究显示,走路慢的人中有77%死亡率,中速的人中有50%,而走路速度快的人中,只有27%。

日本东京保健体育教授波多野认为,快速步行时间一般要持续半小时左右,速度以每分钟120步左右为宜。步行时,身体要略向前倾斜,双臂自然下垂,协调地前后摆动于身体两侧。全身着力于脚掌前部,走到微微出汗即可。

## 沉迷《海绵宝宝》 儿童学习差

美国一项调查研究发现,喜欢看《海绵宝宝》这类卡通影片的孩童,长久观看容易造成他们缺乏注意力、学习能力变差。

研究者李拉德表示,先前已有研究发现儿童看电视会引发长期注意力的问题。但他在进行这次研究时发现,孩子们一天只要看9分钟这类不用花脑筋思考的卡通,学习能力会比看正常节目或是看书的孩子差很多。李拉德说,《海绵宝宝》并非个案,她还发现孩子们观看其他步调较快的卡通片也会出现类似问题。

《海绵宝宝》剧中常会呈现出无边无际、疯狂的想法,李拉德认为这类剧情会在不知不觉中让孩子认同这样的观念和想法,接着开始模仿海绵宝宝的夸张行为。尤其孩童在观看这类的节目之后,容易造成学习能力和行为自制力降低,对于孩子的身心成长有很大影响,建议家长尽量减少孩子观看这类型的节目。