

冬季, 心血管病人调养是关键



本期指导专家: 彭晓云

彭晓云, 在高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭、心肌病、心包病、心脏瓣膜病等诊断方面有着较丰富的临床经验。

戴睿 记者 李皖婷/文 倪路/图

中国自主研发的歼-15 航母舰载机研制现场总指挥罗阳, 在成功归来的航母辽宁舰上突发心肌梗塞而殉职, 年仅51岁。在为这位航空英模的英年早逝报以无限惋惜之时, 人们更加意识到, 心血管疾病已经严重威胁到越来越多中青年人的生命健康。

秋去冬来, 冠心病等心脑血管疾病转入高发期。如何做好心脏健康的评估? 怎样做好秋冬时节血压控制, 如何尽力规避诱发心肌梗塞、冠心病等疾病发病的因素? 12月4日上午9:30~10:30, 本报健康热线(0551-2623752)邀请安医大二附院心血管内科副主任医师彭晓云与读者交流。以下内容根据电话录音整理, 未经彭晓云本人审阅。

手臂酸痛可能是冠心病症状

读者: 心脏病症状有哪些?

彭晓云: 心脏病较为常见, 多发于中老年人, 中青年人的发病有上升的趋势。了解心脏病最直观的办法就是观察, 重视胸闷与心慌, 出现如下症状尤其需要重视:

- 1、如果脸色灰白而发紫、表情淡漠, 这往往是心脏病晚期的重症面容。
- 2、轻微活动时, 或者安静状态时, 即出现气喘、呼吸短促现象, 但同时并不伴有严重咳嗽、咳痰。这种情况很可能是左心功能不全或者是心力衰竭的表现。
- 3、头颈如果由锁骨上延伸到耳垂方向凸起一条青筋, 如小指粗, 很可能是右心功能不全表现。
- 4、若皮肤黏膜和肢端呈青紫色, 往往说明心脏或肺严重缺氧。
- 5、肩膀明明很好, 左肩、左手臂内侧却有阵阵酸痛, 这亦有可能是冠心病心绞痛的症状。

口味重的人容易患上高血压

读者: 高血压病有哪些症状? 哪些人易患高血压?

彭晓云: 高血压可以是毫无症状或不为病人注意的症状, 故称“无声杀手”。常见的症状有头痛、头晕、项硬、易疲劳、易烦躁, 注意力不集中。说到高血压症状, 其实绝大部分患者没有任何表现, 只有极少一部分患者有头晕、头痛表现。这也就是为什么目前我国高血压的知晓率在30%~40%, 治疗率在20%左右, 控制率在10%左右的原因。对多数患者而言, 高

血压是无声无息的疾病, 很多患者患病多年仍未察觉。大家都很清楚, 高血压诊断很简单、治疗也很容易, 但就是因为有可能是痛不痒, 因此不为人所知晓和重视, 往往很多是到了严重才引起重视。

若家族史中有患高血压、中风、糖尿病及冠心病, 患高血压机会就较高; 肥胖、超重的人, 高血压患病率较体重正常者要高2至3倍; 口味重的人和摄入过多的钠盐、过量饮酒、吸烟、大量脂肪摄入、精神紧张、工作压力大均可使血压升高。

冬季心血管病人调养是关键

读者: 冬季心血管疾病具体防范措施有哪些?

- 彭晓云: 1、及时增减衣物; 秋冬季节, 气温降低, 室内外温差过大, 衣服增减不及时, 会反射性地引起血管收缩, 诱发心绞痛、高血压的发生。
- 2、适量运动: 劳累过度是诱发心血管疾病最常见的因素。适当的运动可使正常人及心血管患者的内皮功能改善, 这对防治心血管病起有益作用。
- 3、饮食适当: 饱餐暴饮暴食, 尤其是餐后立即从事劳动或快步行走更易引发心绞痛。注意饮食不过饱, 饭后适当休息。
- 4、慢慢戒烟: 吸烟是冠心病的主要危险因素之一。吸烟开始的年龄越早、数量越多、吸烟时间越长, 冠心病的发病率、死亡率就越高。
- 5、及时治疗尿道疾病: 排尿困难伴有前列腺肥大的冠心病患者, 因尿急而排尿不畅或用力排尿和精神紧张时, 反射性引起冠状动脉功能不全而发生心绞痛。应及时治疗尿道疾患, 小便时不要过于用力, 也不要过于紧张。
- 6、保持大便通畅: 排便时用力过度, 腹压升高, 心跳加快, 心肌耗氧量增加, 可诱发心绞痛, 甚至引起心肌梗死或猝死。平素多吃富含纤维素的食物, 适量饮水, 保持大便通畅。
- 7、睡觉抬高床头: 由于夜间迷走神经兴奋, 心率减慢, 心肌供血不足或因静脉回心血量增加, 导致心肌耗氧量增加而发病。此类冠心病病人可将床头抬高25厘米, 以减少发作。
- 8、控制血脂异常: 降脂治疗不仅对血脂升高的冠心病病人有益, 且对血脂水平正常的冠心病病人也有益。
- 9、心态平和: 许多心血管病患者, 由于情绪激动, 兴奋或者发怒均可使心绞痛发作、血压升高, 甚至过于悲痛发生心肌梗塞而死亡。保持情绪稳定, 可减少或避免发作。
- 10、规律服用药物治疗, 及时就医。

一周病情报告

疼痛病不可硬扛

随着现代生活节奏的加快, 各种疼痛性疾病的发病率迅速上升。这些疼痛与日常的生活方式有很大关系, 例如长期伏案工作带来的颈椎腰痛, 精神压力大引发的头痛等。据合肥市第一人民医院疼痛科主任张海燕介绍, 疼痛现已被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征, 有些慢性疼痛本身还是一种疾病。

专家强调, 一些慢性顽固性疼痛包括三叉神经痛、带状疱疹后遗神经痛、反射性交感神经萎缩症、癌症痛等; 还有一些偏头疼、腰背痛、关节痛等, 如果

得不到及时有效治疗, 也会由局部长期的普通疼痛, 变成复杂的局部疼痛综合症或中枢性疼痛, 反应非常剧烈, 成为难治的疼痛病。在医院, 通过医生的检查, 明确诊断病因, 可以采用综合治疗方式, 即应用多种模式、多方位的进行治疗。

专家建议, 工作时应注意劳逸结合, 工作强度不宜过大, 要多注意休息。特别是长期坐着工作的白领、司机等职业人, 久坐后要经常起身, 活动下肩颈部、腰部, 且不宜过度劳累。

苏洁 记者 李皖婷

女性长期摄入过量激素或致乳腺疾病

近日, 45天“速成鸡”事件持续发酵, 引发全社会对于激素与健康关系的广泛关注。如果说大脑是身体的主宰者, 那么激素就是钦差, 起着一边执行大脑的命令, 一边和各种外来刺激“谈判”维持人体平衡的重要作用。但除了身体器官自然分泌的激素外, 现代社会中大量化学物质的使用让人们不得不摄入多种多样的“环境激素”。尤其是女性朋友们, 长期使用的一些化妆品和保健美容产品多含有不

利于健康的过量激素。

对此, 安徽省抗癌协会理事长、安徽济民肿瘤医院院长刘爱国教授指出, 由于乳腺疾病70%以上都是内分泌失调、雌激素水平过高所致, 因此维护体内雌激素正常是预防乳腺疾病的重点。女性朋友应避免长期使用含有雌激素的化妆品、护肤品、保健品、药品等, 体内雌激素长期偏高便会诱发各种乳腺疾病。

李唐玉 记者 李皖婷

冬季, 有车族当心车内一氧化碳中毒

近日, 合肥市疾控中心提醒市民, 注意预防流感, 并谨防室内和车内的一氧化碳中毒。

记者走访发现, 合肥仍有部分市民在寒冷的冬季使用煤球炉做饭取暖或使用非强排式燃气热水器沐浴, 冬季门窗紧闭, 通风不良, 极易因为煤球或燃气燃烧不充分导致一氧化碳中毒, 尤其是气温骤升骤降时因气压变化导致中毒。应经常开窗通风, 避免一氧化碳中毒。

此外, 近年来媒体多次报道了车辆在不熄火静止密闭状态下特别在车库内车上人员发生窒息的事件。疾控中心提醒

有车一族, 最好不要在不熄火静止密闭的车厢内停留太久。“不能贪图舒适的温度, 在不熄火静止密闭的状态下长时间留置车内, 以致发生一氧化碳中毒。如果需要长时间在车内停留时, 车窗也必须保留一定缝隙, 便于车外新鲜空气进入。”

这一季节, 除注意上述疾病预防外, 合肥市疾控中心提醒市民仍应注意预防肺结核、戊型肝炎及流行性腮腺炎等传染病发生, 一些体质较弱且有哮喘、老慢支、冠心病等慢性病患者亦应注意防寒保暖, 预防疾病复发。

吴金菊 李多富 记者 李皖婷

热水袋捂肚子或致孕妇流产

专家称孕期应避免直接拿取暖设备暖肚子

王女士怀孕已七个月, 提到宝宝是一脸的幸福, 为了冬天取暖, 她把热水袋放在肚子上。几天后感觉不到胎动了, 随后就出现肚子疼的情况, 到医院检查, 诊断为胎死腹中。

热传导导致子宫收缩, 腹中胎儿易畸形、流产

“各种各样的因素都有可能影响胎儿的发育, 比如食品污染、药物影响、电磁辐射等, 但热传导因素就很少有人知道了。”省第二人民医院妇产科主任主任医师徐福霞说。

她还表示, 热水袋影响胎儿就是热传导的因素, 子宫过热就会出现收缩等情况, 过高的温度对胎儿很不好, 易造成畸形、流产的症状。

在使用其他取暖器时也不要太靠近取暖器, 尤其不要让取暖器的出风口直接贴着身体某个部位加热, 孕妇尤应注

意这一点, 避免使用取暖器长时间直接对着肚子吹。

电热毯取暖?

患肺结核、心脏病的人应少用或不用

孕妇对电热毯的使用是有所限制的。电热毯中电流虽很弱, 但对胎儿也是一个影响因素。在电热毯散发的持续高温下, 很不利于胎儿的发育, 而且孕妇在怀孕期间新陈代谢本来就比较快, 常感觉到身体很热, 再使用电热毯更容易使身体出汗。“所以对于使用电热毯, 孕妇可以在睡前半个小时打开一下, 在暖好被褥后睡前需关闭开关, 拔掉电源。”徐福霞建议。

有些患肺结核、支气管扩张的病人, 使用电热毯还会使病情加重, 引起咯血甚至更为严重的后果。另外, 对心脏病有病或敏感体质的人来说, 由于电热毯对这类病发病率较高, 也应尽量少用或不用电热毯。

记者 李皖婷

下期预告

冬季如何预防哮喘加重?

北风呼啸, 转眼又到寒冬。气温骤降后, 呼吸系统疾病也随之增加。

冬季如何预防哮喘加重? 慢性阻塞性肺疾病急性加重应该如何治疗? 慢性支气管炎急性发作应该如何调理? 上呼吸道感染久治不愈应该怎么办? 下周二(12月11日)上午9:30~10:30, 本报健康热线(0551-2623752)将邀

请安徽省第二人民医院呼吸内科副主任医师陈晓松与读者交流。

陈晓松, 安徽省第二人民医院呼吸内科副主任医师, 擅长慢性阻塞性肺疾病, 支气管哮喘, 呼吸衰竭及支气管肺癌的诊治。

夏鹏程 记者 李皖婷