

脑血管病已成居民第一死亡原因

□ 王津淼 星级记者 俞宝强 文/图

目前我国正处在慢性疾病的高发时期,脑血管病已成为居民主要死亡原因。在我国,脑卒中作为高发病之一,具有发病率、致残率、死亡率和复发率“四高”的特点,带来了巨大的经济压力。所幸,脑卒中80%的危险因素是可以预防和干预的。因此,提高自身的脑卒中防控意识显得尤为重要。脑卒中的危险因素有哪些?如何进行预防和干预?7月5日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽中医药大学第二附属医院老年病三科主任蔡圣朝与读者交流。



本期指导专家 蔡圣朝

安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)老年病三科主任,主任医师,教授,博士生导师,国家级名老中医,江淮名医,安徽省名中医,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

大部分常规体检不包含该项

读者:我有轻微的脑卒中,有必要定期检查颈部血管超声吗?

蔡圣朝:动脉粥样硬化主要累及主动脉、冠状动脉及脑动脉。颈动脉粥样硬化是脑卒中发病最主要的病理生理机制,常被用来评估全身动脉粥样硬化病变的情况。因此,及时发现颈动脉粥样硬化导致的狭窄对于防治脑卒中的发生有重要的临床意义。但在我国,大部分常规体检不包含这项。

颈动脉超声检测能较为准确地测量管径、血流,能客观地观察管壁结构及厚度,测量颈动脉内中膜厚度,观察斑块形成的位置、数量、大小、内部回声、斑块表面有无溃疡,有无纤维帽以及钙化形成,显示管腔内血流充盈情况及斑块内部、表面血流情况,以此判定其稳定性。为评估脑卒中的风险概率及治疗效果提供可靠依据。同时,颈动脉超声检查无创、简单、方便,重复性好,被广泛应用于临床,也易于被患者接受。

中国高血压患者普遍为“H型高血压”

读者:有医生诊断我是“H型高血压”,说要重视,这会增加脑卒中的风险,是这样吗?

蔡圣朝:中国高血压患者普遍存在高同型半胱氨酸、低叶酸现象。由于高血压与高同型半胱氨酸血症在卒中发病风险上,具有显著的

协同作用,且我国高血压患者中有约四分之一伴有高同型半胱氨酸血症,为了强调其危害性与普遍性,我国学者率先提出H型高血压的概念,即高血压合并高同型半胱氨酸血症。血浆同型半胱氨酸是导致心脑血管事件,尤其是脑卒中发生的一个重要危险因素。同型半胱氨酸每升高 $5\mu\text{mol/L}$,脑卒中风险增加59%;而同型半胱氨酸降低 $3\mu\text{mol/L}$ 可降低脑卒中风险约24%。对高血压患者诊断的同时我们会筛查同型半胱氨酸,检出高血压伴高同型半胱氨酸的患者,以针对性治疗。

戒烟限酒,保持心情愉悦

读者:餐后血糖高也会导致脑卒中吗?

蔡圣朝:临床上,空腹血糖或餐后2小时血糖不达标,都会被诊断为糖尿病。我们发现患者对于高血糖的重视日益增加,大家都认识到及时发现血糖增高,及早采取生活方式的干预或药物治疗,可以减少心脑血管疾病的发生。很多患者就诊时会主动提出检查空腹血糖,也都知道空腹血糖的正常范围,却不了解,餐后血糖也是需要关注的。在这里,我们提醒大家,在您重视空腹血糖的同时,也别忘了定期监测餐后两小时血糖和糖化血红蛋白。这样可以更加全面的筛查您是否患有糖尿病,从而减少脑卒中的风险。

读者:预防脑卒中,生活上我们需要注意哪些呢?

蔡圣朝:生活方式的干预的确很重要。譬如,合理饮食,坚持适当的体育锻炼,戒烟限酒,保持心情愉悦,适当缓解压力,都是非常重要的,也都是可以缓解动脉粥样硬化产生和发展的,减少脑卒中的发生。

房颤患者抗凝不达标很容易形成血栓

读者:我有房颤,长期服用阿司匹林抗血栓,这样可以吗?

蔡圣朝:目前许多存在卒中风险的房颤患者仍在接受阿司匹林单药而非口服抗凝治疗。阿司匹林实在太受医患双方的欢迎。在我国,这种情况非常普遍。阿司匹林本身对于房颤患者的卒中没有保护作用! 医患高估了抗凝药的出血风险,以及患者无法做到定期监测国际化标准比值,这些都是影响华法林在房颤治疗中的障碍。房颤患者抗凝不达标,很容易形成血栓,血栓脱落,可以形成脑卒中。目前临床上除了华法林,还有新型口服抗凝药物。我们可以让专业医生给我们进行危险评分,根据危险程度,以及自身的依从性、经济状况,接受不同的治疗方案,防止心源性脑栓塞的发生。

一周病情播报

夏季烧烫伤

可用愈肤宁三明治疗法

三岁的小童,近日在家中玩耍时不慎被热水烫伤,送到滨湖医院时臀部和左下肢已形成大面积水疱。烧伤整形外科医生在清创后将愈肤宁成膜剂应用在创面上,随后用“愈肤宁三明治疗法”给予创面规律换药。半个月后小童痊愈出院,创面未留疤痕。

据该院烧伤科主任王少根介绍,水疱皮损为生活烫伤及轻度烧伤中最常见并最具代表性的损伤表现,治疗水疱皮损,一直是烧伤科医生的工作重点。合肥市滨湖医院烧伤整形外科独创了“愈肤宁三明治疗法”,目前已治愈了上百例烧烫伤病人,受到患者好评。

“愈肤宁三明治疗法”分为三个步骤:早期使用愈肤宁进行涂抹保护;中期使用“愈肤宁+纱布+愈肤宁”成膜;后期结合烤灯并持续涂抹加快创面上皮化。愈肤宁具有良好的生物相容性,无毒副作用;同时具有高渗透性的特点,可以有效减少创面深处,促进上皮化;而且利用愈肤宁与纱布覆盖创面,能够形成一层人工生物膜,减少细菌侵入,有效预防感染,缩短病程。

相对于传统的II度烧烫伤治疗方法,这种新疗法具有成膜迅速缩短病程,可应用于面颈部及其他难包扎部位、成本相对低廉和换药疼痛轻微等特点,在治疗中广受患者好评。

苏洁 星级记者 俞宝强

水灾后要预防这些传染病

近日我省部分地区连降暴雨,造成洪水泛滥,严重威胁着灾区居民的生命安全。大灾之后如何保障灾区人民身体健康,要预防哪些传染病疫情,居民如何自我保健?蜀山区疾控中心应急办负责人介绍,水灾之后要预防出现肠道、皮肤感染、蚊虫叮咬传播等传染病,加强对周边环境进行消杀。

专家介绍,水灾地区的居民一定要注意食品卫生,防止“病从口入”,要做到“五不”,不吃淹死或死因不明的家禽家畜肉,不吃腐败变质的食品,不吃霉变的食物,不喝生水,不将生熟食品混在一起。此外,蚊虫叮咬容易传播疟疾、乙型肝炎、登革热等传播的传染病,加上破损创口长时间浸没在洪水中会促使下肢肿胀、溃烂,除局部剧痛外,还伴有畏寒、发热、乏力、头痛、食欲下降等全身的症状。

专家提醒居民,如发现身边有疑似传染病患者,要做到早发现、早报告、早隔离、早治疗。等洪水退后,要做好居室清洗处理,做好消毒、灭蚊杀虫、灭鼠工作,预防灾后出现重大疫情。同时,对被洪水浸泡的衣物要彻底清洗和进行消毒处理。特别要做好水源保护,确保饮水卫生。

由于受水灾的困扰,人们正常的生活受到影响、心情焦急、睡眠不足、饮食不规律,使机体抵抗力下降,容易感染各类疾病,居民要加强自我保护意识,注意饮食卫生,保持良好睡眠。

鲁胜利 张敏 星级记者 俞宝强

连续暴雨致采血下降

合肥市A型血液库存达二级预警

近日,连续暴雨不仅造成了洪水灾害,给市民生活造成不便,也直接影响到合肥市血液采集工作。目前,该市血液整体库存偏少,仍有进一步减少的趋势。其中A型血液库存达二级预警线,也就是说,在只供应不采集的情况下,该市A型红细胞可供临床使用三至四天。

入夏以来,合肥市遭遇了持续的强降雨袭击,城市居民出行不便,街头献血量明显下降。受暴雨影响更为严重的是乡镇,多地发生洪涝灾害,部队、乡镇的团体献血活动被迫推迟。献血人数的减少直接导致了血液库存的降低。同时,强降雨引发的自然灾害将可能引起山体滑坡、交通事故等意外的发生,这些都带来紧急、大量的用血需求。

呼吁广大爱心人士踊跃献血,提高血液库存,应对自然灾害。同时提醒广大献血者,献血要在自身没有疾病和不适的前提下进行;献血前要清淡饮食,保证充足睡眠;献血时要携带本人有效身份证件,如身份证、社保卡、驾驶证等;献血后要合理饮食、注意补充水分、避免劳累。

庞霄 星级记者 俞宝强

下期预告

孩子发烧,热敷还是冷敷?

孩子发烧了,要热敷还是要冷敷?对于婴幼儿来说,腹泻常见的原因有哪些? 下周二(7月12日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省妇幼保健院普儿科主任严成明与读者交流。

严成明,儿科副主任医师,安徽医科大学兼职副教授,安徽省妇幼保健院普儿科主任。温州医学院儿科系毕业。先后担任安徽省预防医学会儿少卫委员会委员、合肥市儿科学会委

员、合肥市青联委员会委员、安徽省儿童医疗协会儿童重症医学专业委员会常委、安徽省儿童医疗协会心胸专业委员会副主任委员、安徽省儿童医疗协会呼吸专业委员会常委、安徽省抗癫痫协会理事会理事、合肥市医学会高端医疗分会委员会委员、安徽省妇幼保健协会儿童眼保健专业委员会常委。擅长新生儿疾病诊治,擅长小儿常见病诊疗及预防。

华玲 星级记者 俞宝强