

天气寒冷导致脑血管病多发

朱丽丽

天气寒冷,容易导致人体全身血管收缩、血压升高,部分患有高血压、动脉硬化、糖尿病、脑动脉瘤、脑血管畸形等疾病患者,容易发生颅内血管破裂,引起脑出血、蛛网膜下腔出血。而血管收缩,还可引起脑供血不足,如果超过脑血流的代偿能力,就会引起脑缺血或梗死。

脑血管病按其性质可分为两大类,一类是缺血性脑血管病,临床较多见,约占全部脑血管病人的60%,是由于脑动脉硬化等原因,导致脑动脉管腔狭窄,血流减少或完全阻塞,脑部血液循环障碍,脑组织受损而发生的一系列症状。

另一类是出血性脑血管病,多由长期高血压、先天性脑血管畸形等因素所致,由于血管破裂,血液溢出,压迫脑组织,血液循环受阻,病人常表现为颅内压增高的症状。出血性脑血管病病人约占脑血管病的40%左右,死亡率和致残率居脑血管病首位,发病后1个月内病死率高达30%~50%。我国每年因高血压脑出血死亡的病人达120万,存活者中超过30%遗留严重的偏瘫、失语等后遗症,是预后最差的脑血管病。

出现脑血管病症状及时到医院救治

自测患脑血管病的三种办法:

照镜微笑嘴偏向一侧;双手平举观察是否有两侧下落;重叠以前会说的绕口令,说不清楚。一旦出现这三种现象,可能是脑血管病的早期症状,要及时到医院做检查,做到早发现、早治疗。

出现以下症状要及时送到医院救治:

突发剧烈头痛、头晕、呕吐;一侧肢体麻木等异常感觉或偏瘫;突发失语、失读、失忆;突发昏迷。

脑血管病突然发作,家人或朋友怎么办:

对于昏迷患者应就地平卧,不枕枕头,将患者头偏向一侧,保持呼吸道通畅;拨打120或999急救电话;不要给患者服任何药物,谨防病情加重;一定要将患者送至附近具有神经科治疗条件的综合医院。

诊断脑血管病必要的检查:

脑血管病容易诊断,通过做CT、核磁共振均可明确诊断。目前CT检查在我国非常普遍,特别提示的是对于突然发生昏迷的患者一定要做CT检查,发现患者出现蛛网膜下腔出血,最好请神经外科医师会诊,因为90%以上的蛛网膜下腔出血的患者是动脉瘤破裂造成的。

脑血管病的外科治疗:

脑血管病的外科治疗,根据病情可以选择开颅夹闭动脉瘤或介入治疗。夹闭动脉瘤后,需造影证实动脉瘤是否夹闭成功,介入治疗病人出院后3个月、半年和一年要定期复查脑血管造影,证实动脉瘤是否完全闭塞,如未完全闭塞需再次治疗。

寒冷季节脑血管病的预防方法

脑血管病的预防从病因入手。脑血管病的发病因素很多,可分为两大类:一类是能改变的危险因素,另一类是不能改变的危险因素。能够改变的危险因素,只要认真对待就能防患于未然。这些因素是:高血压、吸烟、糖尿病、高血脂、嗜酒和药物滥用、肥胖、大便干燥、久坐不动的生活习惯。

有些心脑血管病的危险因素是不能或不容易控制的,这些因素是:年龄、性别、种族、地理环境、遗传因素等,如高龄、寒冷环境、有遗传家族史的发病率相对较高。

另外,脑血管病一年四季均可发生,但与季节气候变化有关。入冬骤然变冷,寒邪入侵,可影响血脉循行。控制危险因素,合理膳食、适量运动、心理平衡是预防心脑血管疾病的有效方法。

天气转凉有针对性地预防:

1.高血压是脑血管病最重要的危险因素,血压的水平与脑血管病危险性的增加呈线性关系。这里特别提示,随着天气逐渐转凉,有高血压病史的患者一定要坚持每天测量血压;在医师的指导下,调节用药剂量,血压的控制要根据个体差异控制在合适的范围内,避免波动。另外高血压患者应注意限制食盐,饮食宜清淡;适当运动。

2.注意防寒保暖,避免严寒刺激。特别是寒

年轻人警惕“年关焦虑症”

年末,医院心理治疗科的求助者比平常多出了很多,尤其值得重视的是,来寻找帮助的人中年轻人占据了绝大多数。心理专家称,每到年关,年轻人的心理压力、精神压力要比平常大得多,也显得比平时更不安,更焦虑,一些心理咨询师将这种现象称为“年关焦虑症”。

新年将到,在工作上,年轻人的担子必然加重,一方面要对即将过去的一年进行总结,另一方面还要对新一年的未来做好充分打算;在经济上,要准备好钱财向父母、亲朋尽一份孝心,表一份情意;在精神上,新年正是显示一个人地位高低、成就好坏的关键时期,在跟别人比较的同时,无疑会增大自己的精神负担,更何况一些尚未有家庭归宿的单身男女还必须在婚恋关系及应对亲朋好友的“关心”上做好充分的准备,再加上冬季的气候更容易让人焦虑、烦躁……无疑,诸多因素都可能导致年轻人

的“年关焦虑症”。

年轻人预防“年关焦虑症”,要从自己生活的一点一滴做起,一方面,养成规律的工作、作息习惯,养成健康的生活方式,从长远考虑,未雨绸缪,有计划地生活与储蓄,将年关时期的工作压力、经济压力分散在平时;另一方面,要保持宁静、淡泊的心态,以一颗平常心看待自己的成功与失败,努力做到“胜不骄败不馁”,以自己的方式工作与生活,自觉抵御外界给自己精神、心理的压力。此外,年轻人还要学会健康的减压方式,譬如运动减压、倾诉减压、旅游减压、音乐减压等,时时关注心理健康,过一个欢乐的新年。

(彭永强)

职业健康

卫生部新闻办公室协办

一半成年人头皮存在健康问题

本报讯 在第五届中国皮肤科医师年会上,海飞丝全球研发中心、中国医师协会皮肤科医师分会和中国健康教育协会共同宣布,启动“中国人头皮健康促进计划”并发布《中国人头皮健康蓝皮书》。

“世界卫生组织将‘头发有光泽,无头屑’列为健康人十条标准之一。然而调查显示,中国一半以上成年人的头皮都存在不同程度的健康问题。因此,中国人头皮健康促进计划的目标是,用5年时间让超过1亿人次享受到专业、可靠的头皮健康指导和服务。”中国医师协会皮肤科医师分会主席、北京大学第一医院著名皮肤科专家朱学骏教授表示:“‘中国人头皮健康促进计划’是以中国人头皮健康研究中心为基础,扩充中心的健康教育职能,扩大头皮健康知识普及的深度和广度。再次与中国健康教育协会和海飞丝携手,我们有信心在2015年使中国人

头皮健康达标率提高十个百分点。”

为了实现“5年,1亿人,10个百分点”的目标,“中国人头皮健康促进计划”将通过优化资源,覆盖全国300家医院,构建遍及全国主要城市的头皮健康教育网络,并通过互联网,向全国3亿网民提供关于头皮健康的专家在线咨询。

“与美国、泰国、俄罗斯等世界其他国家的数据对比,中国人头皮健康状况最为严峻,其中主要问题是头皮屑、头皮瘙痒、头皮油腻和头发脱落。”《蓝皮书》课题负责人、上海皮肤病医院王学民教授介绍说:“头皮问题可谓‘头等大事’,不仅关系身体健康和外在仪容,还会影响心理健康。研究发现,头皮屑等头皮健康问题,会降低男性的自尊心和自信,也会使女性社交焦虑增多。”

据悉,《中国人头皮健康蓝皮书》将于明年1月出版发行。

(魏文)

汽车尾气易伤“心”

在车水马龙的城市街头,一股股浅蓝色或黑色的烟气从一辆辆机动车尾部喷出,有的被风散到其他临近周边地区,而大部分则随空气被人们呼吸进入身体。

空气污染对人们的健康造成越来越大的威胁,南京军区福州总医院心血管内科副主任医师曹小军介绍说,置身于污浊的汽车废气之中,可以直接导致血压升高,而长期处于高血压状态可能引发心脏病和中风。

汽车废气能分离出一氧化碳、氮氧化物、碳氢化合物、铅尘和苯并芘等80多种有害物质,会阻碍人体的血液吸收和氧气输送,影响人体造血机能,随时可能诱发心绞痛、冠心病等疾病。而车辆总数每年仍膨胀式地快速增长,许多大城市尾气污染已超过气体总污染的四成。

“可吸入颗粒物像定时炸弹埋进我们的血液!”曹小军副主任医师指出,吸入污浊的空气,对血管造成持续数小时乃至数天时间的损害。因为当我们吸入不

清新的空气时,颗粒物质会引发中枢神经系统的变化,使其从较为规律的身体机能转变为更为本能的生理反应。当身体对外异物,尤其是空气中潜在的危险颗粒物做出反应时,会加速心脏跳动并导致血压升高。

一旦污染物的直接攻击消失,血压会随之下降。但这种破坏性的效果会一直存在。颗粒物可以深深地嵌入肺部,它们会激活另一种过程——感染,在吸入污染空气后24小时内炎症开始发作。这种炎症反应会使血管硬化,对血管的弹性造成长期的损害。受损的血管会增加心脏病和中风的风险。

当然,这并不意味着所有人均面临患心脏病的较高风险。对大多数健康人而言,暴露在城市空气之中以及血压出现暂时的变化并不危险。不过,如果某个人可能患有高血压或冠心病,那么血压和血管功能的变化可能进一步扩大,甚至会诱发心脏病。

“冬季已经来临,天气越发寒冷,专家提醒人们,在寒流袭来时,为增强身体抵抗力,最好多补充一些具有防病功效的饮食。而在此季节,不妨多喝些鸡汤。”

研究发现,鸡汤在缓解症状(如鼻塞与喉咙痛)及提高人体的免疫功能等方面有着一定的作用。

冬季易感冒,同时是流感的高发季节,与一般性感冒不一样的是流感发病时来势凶猛,通常症状为疼痛、高烧和乏力,同时还伴随咳嗽、鼻腔堵塞和喉咙痛等。当受流感病毒感染后,人们体内会分泌出大量黏液类的物质。研究证明,鸡汤可以抑制黏液的产生。因此,喝鸡汤有助于减少鼻腔的堵塞。

(赵万江)

天冷喝鸡汤提高免疫力

冬季已经来临,天气越发寒冷,专家提醒人们,在寒流袭来时,为增强身体抵抗力,最好多补充一些具有防病功效的饮食。而在此季节,不妨多喝些鸡汤。

研究发现,鸡汤在缓解症状(如鼻塞与喉咙痛)及提高人体的免疫功能等方面有着一定的作用。

冬季易感冒,同时是流感的高发季节,与一般性感冒不一样的是流感发病时来势凶猛,通常症状为疼痛、高烧和乏力,同时还伴随咳嗽、鼻腔堵塞和喉咙痛等。当受流感病毒感染后,人们体内会分泌出大量黏液类的物质。研究证明,鸡汤可以抑制黏液的产生。因此,喝鸡汤有助于减少鼻腔的堵塞。

(赵万江)

锻炼深层肌肉可减肥

减肥是女性永恒不变的话题,但如果减肥方法不当会对身体造成伤害。在日本东京大学攻读体育健康科学专业博士学位的林芊伊,将理论与多年的健身经验相结合,最近推出了《林氏美步美体法》一书。她从改变走路方式入手,将瘦身所需的运动和技巧融入最

普通的日常生活当中,其特点是安全、简单、易行,是一种谁都可以坚持锻炼的健康瘦身方法,特别适合于缺乏锻炼时间的白领人士。

判断肥胖的标准:身体质量指数BMI如果<25(体重(千克)/身高(m)²),女性体内脂肪>25%,男性>20%都属于肥胖。

林芊伊提倡

锻炼深层肌肉。深层肌肉就是我们看不见摸不着,蕴藏在身体内侧骨骼周围的肌肉,比如腰大肌、臀中肌等。深层肌肉的作用是安定骨骼和关节,支撑内脏。

锻炼深层肌肉不仅可以安定骨骼和关节,支撑内脏,还可以打造不会反弹发胖的体质。

据介绍,《林氏美步美体法》每天三个动

作短短六分钟,21个形体动作,28天的美体计

划融入了中国的武术、气功和瑜伽、芭蕾、拉丁舞等精髓。

(贺磊)

仁爱传递情动中国慈善公益行动启动

本报讯 11月15日,中国红十字基金会仁爱传递——情动中国慈善公益行动在北京启动。

仁爱传递——情动中国慈善公益行动是由中国红十字基金会主办的全国慈善公益行动,目的是救助贫困的重症患者。此次活动的第一阶段,初步计划在全社会公开募集资金,于全国592个扶贫工作重点县寻找并确定一定名左名右贫困心脏病患者。

此次救助活动指定中国人民解放军309医院(总参谋部总医院)为首家救助定点医院,该院心脏血管外科中心为救助活动实施单位,负责为上述贫困心脏病患者实施手术。(魏文)

第二届全国疗休养研讨会将举行

本报讯 第二届全国疗休养事业发展改革研讨会暨疗休养工作大会将于12月19日至20日在广西桂林召开。会议主题为“构建和谐疗休养环境 创新发展疗休养事业”。

全国疗休养大会是我国疗休养领域召开的与会人数最多、涉及面最广、最具影响的高端理论研讨和对话会,每年召开一次。此次大会将广泛研讨目前我国疗休养事业的现状与前景,影响和制约我国疗休养事业发展的主要因素,社会主义市场经济发展带来的机遇与挑战、资源融合与现代疗休养项目建设、疗休养环境等问题,实现中国疗休养资源充分整合,切实做到让广大职工群众共建共享经济发展成果。(全海洋)

中国中老年康复万里行五周年

本报讯 11月14日,由中华中医药学会养生康复分会和上海德丰生物科技有限公司联合举办的“中国中老年人养生康复工程万里行”五周年庆典活动在北京举行。活动中,上海德丰生物科技有限公司通过中国保健协会向国务院侨办老干部捐赠价值50万元的健康产品金脉胶囊。

五年来该活动已经普及到全国100多个地市,受到当地相关部门和老百姓的普遍认可和欢迎。据不完全统计,截至目前为止,“万里行”活动参与者超过100万人次,几十万中老年朋友从中收获健康和晚年幸福。(笑阳)

艾滋病反歧视创意作品上海展出

本报讯 在12月1日世界艾滋病日前夕,“以爱之名—2009年中国艾滋病反歧视主题创意大赛”所征集的优秀作品在上海展出,大赛主题为“以爱之名——追求每个生命的平等”。

本次创意大赛在全国范围内共收集作品33742件,其中文字类10928件,平面类21292件,多媒体类1522件。本次展出经由专家和网友精选的部分优秀作品,以展览触发观众思考“歧视伤害他人、无益自己”的道理。观众也用“创意”的方式留言:一颗颗“爱心”挂满了大赛入口象征顽强和爱将永存的绿树,红色的丝带飘动,象征科学预防艾滋病知识以及反歧视宣传教育将深入持久做下去。(俊俊)

《海参产品质量承诺书》在京发布

本报讯 11月17日,在中国水产流通与加工协会海参分会成立之际,中国水产流通与加工协会海参分会全体会员单位向消费者发布了《海参产品质量承诺书》。

全体会员单位承诺:保证加工海参所用的原料、添加剂等符合国家有关规定和标准。保证不滥用食品添加剂、违禁药物,不使用非食用性原料、辅料;树立海参行业的诚信体系,保证不生产加工重量短缺、假冒伪劣产品,严格按照标准要求组织生产,严格执行食品出厂检验制度,确保出厂产品质量合格,建立统一的海参质量标准,统一的海参标识,让消费者容易识别。(晓霞)

31家器官移植中心搭建“幸福驿站”

本报讯 11月20日,由中国医院协会联合31家器官移植中心共同发起的“移植受者康复指导规范化管理项目”在北京启动。

据中国医院协会李月东秘书长介绍,“移植受者康复指导规范化管理项目”将首先在全国10个城市的31家医院开展试点,在全国范围内全面铺开器官移植受者教育积累初步经验,为更深入的项目开展做前期准备。2010年起项目平台将正式运行,相关具体患者教育活动的执行也将陆续开展。

资讯速递



(兰(州)渝(重庆)铁路连接西北和西南的重要通道,北起甘肃省兰州市,南至重庆市,日前,担负该工程施工的中铁十八局集团给全体参建员工体检,并接种甲型H1N1流感疫苗。图为中铁十八局集团兰渝铁路指挥部给施工人员接种预防甲流疫苗。伍振 刘凤翥 冯国栋 摄)

肛裂事出有因需预防

中日友好医院中医肛肠科主任医师 范学顺

得了肛裂的发病原因,认为其发病可能与外伤、感染、解剖结构异常、括约肌痉挛等有关。

从目前临床来看,绝大多数肛裂的起因是由于大便持续干燥,致肛门撕裂所致。肛裂早期仅为皮肤的损伤,并不存在肛门括约肌痉挛问题,此时患者如果能够及时调整大便并合理用药,那么肛裂完全可以通过保守治疗而愈合的。若在这一时期病人没有积极地进行治疗,亦不改变大便习惯,久而久之则会转变为慢性肛裂了。慢性肛裂由于反复的大便干燥和刺激极易造成裂口的反复感染,这最终造成肛门括约肌纤维增生、痉挛甚至肛门狭窄,到了这时只能选择手术治疗了。

早期肛裂疼痛时间短、痛苦轻;慢性期的肛裂疼痛时间长,可达1小时甚至数小时,并伴有明显的撕裂样痛。典型的慢性肛裂还有一个很普遍的现象,即患者因惧怕排便引起疼痛而故意拖延排便时间,致粪便在直肠停留时间更长,粪便中的水分进一步被吸收而

变得更加干硬,硬便又可再次加重撕裂,排便时则更加疼痛,形成一个“便秘→疼痛→便秘”的恶性循环。

由于慢性肛裂不能自然愈合,所以初得肛裂的患者应及时按照医生的医嘱抓紧用药,以免开刀之苦,常用的保守药物如调理大便的麻仁润肠丸、外用的马应龙麝香痔疮膏、痔疮宁栓等,均能起到良好的软化大便和润肠作用。如果肛裂已发展至慢性期,则只有手术治疗才能解决。因此,作为百姓,平时应保证大便通畅且有规律,多食水果蔬菜,减少大便时间,一般主张排便时间越短越好,以不超过5分钟为宜,这样才能减少发病的可能性。如果因为内科病服药导致的习惯性便秘,需在临床医生的指导下服用一些通便药物以减少肛裂或痔疮的发生。

早期肛裂疼痛时间短、痛苦轻;慢性期的肛裂疼痛时间长,可达1小时甚至数小时,并伴有明显的撕裂样痛。典型的慢性肛裂还有一个很普遍的现象,即患者因惧怕排便引起