



王来法对话健康

天冷心脑血管更易堵塞、破裂

出现口角歪斜、头昏、头痛、胸闷等症状需及时就医



肖春晖 杭州师范大学附属医院、杭州市第二人民医院心血管内科副主任医师,医学博士,硕士生导师,擅长疑难心血管疾病的诊治,心血管疾病重症如心源性休克、急性心肌梗死、恶性心律失常的抢救,尤其对各种复杂心律失常的诊治有丰富的临床经验。主持及参与省市级课题两项,获省级三等奖一项,在国内重要刊物上发表文章数十篇。

■记者王艳

今年68岁的屠女士之前一直有早锻炼的习惯,前几天她锻炼回来就感觉心慌、气短、胸闷,有时还冒冷汗,睡觉时经常感觉喘不过气来,甚至不能平躺。家人送她去医院就诊,被诊断为患有心脑血管疾病。

什么是心脑血管疾病

杭州师范大学附属医院、杭州市第二人民医院心血管内科副主任医师肖春晖告诉记者,冬季因气候寒冷,室内室外温差较大,冷空气刺激,会使血管骤然收缩,导致管腔狭窄,血液流通受阻,引起心脑血管供血不足,从而引发心脑血管疾病。近来雾霾在多个城市弥漫,雾霾天气压低,人们容易烦躁,导致血压升高;雾霾中大量的有害物质也易引发心脑血管疾病。

肖春晖介绍,所谓心脑血管疾病就是心脏血管和脑血管的疾病统称,泛指由于高血脂症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身

组织发生缺血性或出血性疾病。心脑血管疾病已成为危害我国国民健康的第一杀手,属于中老年人的常见病和多发病,并且近几年的发展呈年轻化趋势。

许多心脑血管病是由于动脉血管内壁脂质等沉积,并伴随动脉管壁增厚变硬、失去弹性和管腔缩小所致。由于在动脉内膜上积聚的脂质外观像小米粥样,所以也称作动脉粥样硬化。通俗地讲,就如同厨房的下水道,长期倾倒油脂丰厚的污水,使下水管内壁有渣滓沉积,慢慢使得口径变小甚至不通。这种病变发生心脏冠状动脉则形成冠心病,可以出现心绞痛、心肌梗死以及急性死亡。如果病变发生在脑血管,则可能导致脑血管堵塞或者破裂,即脑血管意外,也就是我们通常所说的“中风”。中风分为缺血性脑中风和出血性脑中风。

感到舌头“大”了、口角歪斜,单侧肢体无力,常常提示脑中风的

发生;感到头昏、头痛往往提示有高血压;感到胸闷、胸痛甚至伴有出汗、濒死感等常提示心绞痛、心肌梗死;如果患者有活动时甚至静息时气喘,夜间有因为呼吸困难而憋醒,需要端坐起来才缓解,有的还伴有双下肢浮肿等,提示有心功能衰竭;经常感到心悸、心慌、自觉心跳很快或有心脏漏跳感,提示心律失常;如果活动后出现下肢局部疼痛、麻木或肌肉无力感,肢体停止运动后,症状又缓解,重复相同强度的运动又出现症状,休息后又可缓解,提示可能存在下肢动脉内由于粥样斑块形成引起管腔狭窄,又称为“间歇性跛行”。因此,一旦出现上述症状,需及时就医。

平衡心态、迈开腿、管住嘴,预防心脑血管病

据介绍,随着人口老龄化程度的增高,加之生活条件的改善,高血脂、高血糖、高尿酸等疾病的经常摄入,使我我国心脑血管疾病患者比例急剧上升,并出现低龄化趋势。

每年的冬季,是心脑血管病发病的高峰期。肖春晖提醒,天冷更

要注意预防心脑血管疾病,而保持平衡心态、适当运动、注意饮食搭配、积极控制血压、血糖、血脂可以有效预防心脑血管疾病。预防心脑血管病的关键在于保持良好的心态。经常做到心态平稳可以使血流稳定,减少血管痉挛发生。情绪激动是心脑血管病的大忌,切忌急躁。冠心病、高血压患者尤其要放宽胸怀,不要让情绪起伏太大。

其次,心脑血管患者不是不能运动,而是要适当运动,以有氧锻炼为主,可帮助改善心血管功能,更好地控制血压、血糖、血脂,从而减少心脑血管疾病的发生,冬季要等太阳升起、气温回升之后再锻炼,避免因受寒刺激导致血压骤升、血管痉挛的发生。

心脑血管病在饮食方面应加强注意,要做到荤素菜合理搭配、少吃多餐。提倡地中海饮食,即以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格,可有效地保护心脑血管。

“吃出来”的高血脂

问:我在入职建筑行业之前做过一次体检,当时一切正常,两年后参加体检,我竟然查出血脂偏高,我的同事有好几人也查出高血脂。王医生,针对这种情况,该如何防范?

答:随着生活水平的提高,高血脂患者越来越多。高血脂早期无明显症状,因此患者往往掉以轻心,殊不知,它却是一个潜伏的“杀手”,它与动脉粥样硬化、糖尿病、脂肪肝、肾病等关系十分密切,可引起全身血管病变,有引起冠心病、脑梗塞的危险,也是高血压症的根本原因。当脑部血管先出现症状时,还会导致中风。

从日常生活中看,高血脂和人的日常饮食关系和生活习惯极为密切。饮食失当或摄食过度,或恣食肥腻甘甜厚味,过多膏脂随饮食进入人体,输入、转化不及,滞留血中,而造成血脂升高;抽烟多,或酗酒过度,损及脾胃,健运失司,致使饮食不归正化,不能化精微以营养全身,反而变生脂浊,混入血中,也会引起血脂升高。

“清从浊化,脂由痰生”。高血脂症相当于中医学“痰湿”、“浊阻”范畴,是在脏腑之气虚衰的基础上,饮食不节、好坐好静、嗜食肥甘、七情劳伤等形成正虚邪实所致。基本病机是脏腑功能失调,精微物质运化失常,酿生痰

浊、淤血而致血脂升高。病位在肝、脾、肾,病邪责之于痰淤。

高血脂在中医治疗中,分为痰浊阻窍型:症见善忘神呆、腰酸流涎者,选加温胆汤及菖蒲、郁金、熟地等;痰淤阻络型:症见神疲气短、肢麻不仁者,选加夏陈六君汤及僵蚕、红花等;痰浊阻型:症见头昏眩刺痛、耳鸣心悸、急躁善怒、腰膝酸软者,选加杞菊地黄汤;症见视物旋转、恶心欲呕、胸闷肢麻者,选加半夏白术天麻汤;痰淤痹胸型:症见心胸刺痛、气短心悸者,选加瓜蒌桂枝汤及降香、郁金等。

在临床上的病人中:有的因脾虚痰淤阻络而肢麻;有的因肝肾不足聚痰生淤而致头痛眩暈;有的因心脾不足痰淤阻络而致胸痹;有的因脾胃两虚痰淤阻络而成痴呆。这些病人通过化痰浊、行痰淤治疗均可取得一定疗效。

要防范高血脂症,在日常的饮食、生活中需要特别注意。应注意饮食调摄,慎食高脂、高糖、高胆固醇食品,加强运动也是预防高血脂的有效措施,建议大家每周至少进行两次有氧运动,已经患有高血脂的人,最好选择强度小、时间短、长期坚持,如慢跑、快走、游泳等。另外要戒烟戒酒,起居规律,控制高血脂来减少并发症。

特别提醒

年货多了吃不完 不能留着慢慢吃

食药监总局提示关注肉制品、食用油和鸡蛋保质期

■施雨岑

时值新春,家家户户都习惯在节前储备大批食品等年货,常常到了保质期都吃不完。国家食品药品监管总局表示,各类食品对保质期的要求程度不同,肉制品、食用油和鸡蛋这三类食品尤其应注意。

据介绍,肉制品在长期保存过程中,其中的细菌会利用肉品充足的营养和水分增殖,分解蛋白质、脂肪和碳水化合物等,导致肉品腐败变质,同时存在致病菌增殖的安全隐患;过期的食用油,在酸败过程中会产生其他有毒物

质,比如过氧化物。油脂酸败后,加热时烟大、呛人,其中含分解物环氧丙醛等,食用后易中毒,使患者出现急性呼吸、循环功能衰竭现象;普通鸡蛋如存放时间过久,蛋清中本来存在的杀菌素逐渐消失,各种微生物逐渐侵入鸡蛋内生长繁殖,最后使蛋内成分完全腐败;变成流质,鸡蛋中除残存的蛋白质、脂肪外,还可能产生沙门氏菌、大肠杆菌等致病菌。

专家介绍,保质期由两个元素构成,一为贮存条件,二为期限,二者不可分割。如果存放条件不符合规定,食品保质期可能会缩短,甚至丧失安全性保障。

健康资讯

戒烟有助于缓解胃食管反流

■蓝建中

吸烟有很多副作用,引发胃病也是其中之一。日本大阪市立大学研究人员发现,戒烟就能改善一种肠胃病——胃食管反流病的症状,缓解“烧心”等不适感。

胃食管反流病是指胃和十二指肠的内容物反流入食管,引发“烧心”和“泛酸”等感觉,这种肠胃病如果恶化还会导致食管溃疡、出血、狭窄,甚至引发癌症,吸烟是导致此病发作的一大因素。

目前治疗胃食管反流病主要靠服用抑制胃酸分泌的药物,但

长时间服药会有副作用,比如妨碍钙吸收、增加骨折风险、导致肠胃内酸碱环境变化等,因此研究人员一直在寻找其他治疗方法。

研究人员追踪了73名胃食管反流病患者在戒烟前后的情况,这些患者用3个月的时间成功戒烟。研究人员在1年后调查发现,在保持戒烟的51人中,有22人改善了胃食管反流病的症状,占43%。但是在戒烟后又吸烟的22人中,只有4人改善了症状,仅占18%。

这一研究成果显示,患者改善生活习惯就能帮助治疗疾病。

青蒿素类药物也是治伤良药

■张家伟

英国研究人员12日报告说,青蒿素类药物青蒿琥酯能有效缓解严重外伤引起的器官衰竭,这种廉价的抗疟疾药物有望用于挽救重症患者的生命。

严重外伤容易出现失血性休克,即大量失血致使心脏无法有效向身体各部位供血,最终导致多器官衰竭。40%的外伤死亡病例都与失血性休克有关。

英国玛丽女王大学研究人员尝试利用青蒿琥酯治疗大量失血的实验鼠。结果显示,这种药物保护了实验鼠的器官,并大大降低了器官衰竭的发生概率。研究人员认为,青蒿琥酯具有这种疗效

果,主要是因为它能降低身体对外伤和大量失血的过度炎症反应,并能激活细胞存活通道。

此外,青蒿琥酯安全性高、成本低廉,并能溶于水,这让医护人员可以在直升机、救护车上为受严重外伤患者注射青蒿琥酯,及时缓解病情,从而挽救生命。

参与研究的克里斯·蒂默曼说,目前还没有专门疗法针对外伤导致的器官衰竭,而青蒿琥酯是一个不错的选择,他们计划在短期内展开临床试验。

青蒿琥酯是用于治疗疟疾的一种青蒿素类药物。2015年,中国女药学家屠呦呦因为从中药中分离出青蒿素并应用于疟疾治疗,与另外两名科学家分享了诺贝尔生理学或医学奖。

健康常识

长假后赖床、厌食、没精神……

这是得了“节日综合征”

■记者王艳

节后上班这几天,在某装饰公司做行政助理的小佟抱怨说:“生物钟还没调整好,早上不想起床,好不容易爬起来,饭又不想吃,到了办公室,心里面也空荡荡的,工作起来没头绪,注意力不集中,工作效率不高。”据了解,像小佟这样患上“节日综合征”的职场人士并不在少数。

浙江省预防医学会常务理事、杭州保健电话医生胡惟勤教授提醒,节日期间过度放松,人们的预警性会有所下降,工作伊始,效率有可能比较低。这时及时收心,调节好自己的生物钟,制订详细的工作计划,必要时给自己施加压力,可以让自己尽快投入到正常的工作中去。

调整生物钟。胡惟勤说,长假玩乐过度,甚至通宵熬夜等,打乱了正常的生物钟。上班后职场人士思想上首先要有所转变,告诉自己假期已经结束,该正常上班了。上班后及时调整自己的作息时间,保证足够的睡眠时间,以尽快投入到工作中去。

制订详细的工作计划。俗话说“一年之计在于春”,对于想要在一年做出成绩的职场人士来说,节日这段时间可以多想想节后的工作安排和今年自己的工作目标。上班前几天最好能制订详细的工作计划,设立目标任务。可以先从事轻松容易的又是非常紧急的工作,不是非常紧急的工作可以稍微缓一缓。把精力放在主要事情上,慢慢地就会恢复到正常的工作状态。

空余时间,可以看书学习,做做运动,或听听轻音乐,减轻压力。

必要时给自己施压。压力会让人感觉不舒服,但是压力也可以转化为动力,能让自己加快工作节奏,提高工作效率,从而让自己快速恢复到以往的工作状态中。

除此之外,胡惟勤还提醒“节日综合征”不仅仅是上班族的专利,在热闹春节的过后,还有不少老人会出现心理和身体上的不适,发生与年轻人不一样的“节日综合征”。因此职场人士上班后别忘了关心家中的父母,时常给他们打打电话,多关心他们的生活,以免老人患上离别综合征。当然老人自己也要注意调节,要真正学会放下,不过多地依赖子女,合理安排自己的生活。

饮食不规律 肠道要罢工

■记者王艳

这几天,浙江省中山医院肛肠科主任中医师陈淑芬的门诊比平时更为忙碌,她告诉记者,每逢节假日及节假日过后的一周,肛肠外科都是医院最忙的科室之一。

大部分是因为假日里作息、饮食不规律,引起肠胃功能紊乱,不是便秘,就是拉稀,其中又以便秘和痔疮患者最为常见。

为何便秘在节日里易高发?陈淑芬医师说,人体正常的胃肠蠕动是从吃东西那一刻开始的,假日里很多人早上不吃早饭,胃肠蠕动也处于休息状态。另外高热多量低纤维素的食品吃多了,会导致正餐时间没有饥饿感,从而食欲不振,胃肠蠕动功能下降,容易引发便秘。

长期便秘致粪便便硬滞留体内,重新被人体吸收水分,造成大便干燥排便困难,促使静脉血管扩张形成痔疮。

如何把节日里“受伤”的肠胃调整好?陈淑芬医师建议:晨起按摩腹部10分钟。早上醒来不要立即起床,先做几个腹部自我按摩:深呼吸3次,仰卧,两掌搓热后,右手平放在右下腹部,向上推至右肋下部,顺着脐上方横过腹部,至左下腹,在该处做深而慢的揉按,然后推到原处,即腹部顺时针方向按摩,每天按摩10分钟左右,以自觉按摩后有肠蠕动为最佳。起床后,便秘患者可空腹喝杯温蜂蜜水或淡盐水。

清淡饮食配粗粮。节后这段时间的主食要以谷类粗粮为主,可以适当增加玉米、燕麦等成分,多喝粥和汤,小米粥、面条汤、疙瘩汤

等都可以。这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用,可以让“不堪重负”的胃肠道休息调整,让肠胃慢慢恢复到正常状态。

多喝水解油腻。节日里,每顿饭菜都少不了油腻,不少人脂肪摄入量超标。建议多喝水,尤其是多喝白开水,这样可以加快胃肠道的新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。如果嫌开水没有味道,那么多喝淡茶水也可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平。

多吃蔬果促消化。多吃煎炸食物容易引起脾胃热滞,再加上节日期间运动量减少,会出现便秘或排便不顺的情况。此时要特别注意膳食纤维的补充,多吃些新鲜的蔬菜、水果,生菜、芹菜、胡萝卜、芹菜、木瓜等都是不错的选择。

都可以。这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用,可以让“不堪重负”的胃肠道休息调整,让肠胃慢慢恢复到正常状态。

多喝水解油腻。节日里,每顿饭菜都少不了油腻,不少人脂肪摄入量超标。建议多喝水,尤其是多喝白开水,这样可以加快胃肠道的新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。如果嫌开水没有味道,那么多喝淡茶水也可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平。

多吃蔬果促消化。多吃煎炸食物容易引起脾胃热滞,再加上节日期间运动量减少,会出现便秘或排便不顺的情况。此时要特别注意膳食纤维的补充,多吃些新鲜的蔬菜、水果,生菜、芹菜、胡萝卜、芹菜、木瓜等都是不错的选择。

健康专题

如何保护自己 远离寨卡病毒



■邢华

我国9日确诊1例输入性寨卡病毒感染病例。这一消息无疑使正在欢度春节的国人产生担忧:“大过年的,我和我的亲朋好友会感染上寨卡病毒吗?”那么让我们了解一下有关寨卡病毒的相关知识,作好预防工作。

问:什么是寨卡病毒病?

答:它是由寨卡病毒引起的一种病毒性疾病,主要通过蚊子叮咬传播。

问:寨卡病毒病有什么症状?

答:被携带有寨卡病毒的蚊子叮咬后数天内,约五分之一的人会出现临床症状,包括发热、皮疹和肌肉、关节疼痛等,也可伴有结膜炎、眼后痛和呕吐等表现,一般症状较轻,通常在2-7天后自愈。

问:人们应如何保护自己?

答:世界卫生组织网站介绍,防止寨卡病毒感染的最有效保护方法就是防止蚊虫叮咬。所以,在流行地区生活或去这些地区旅行时,应注意穿着长袖衣物、使用驱蚊剂,同时注意关闭门窗、使用纱窗及蚊帐等方式避免蚊虫叮咬。另外注意将居室内或居家周围的水桶、花盆、汽车轮胎等可能蓄水的容器排空、保持清洁或加以覆盖,防止蚊虫在这些容器中孳生。

问:个人如何知道是否得了寨卡病毒病?

答:如果你近期曾在有寨卡病毒病的国家或地区居住或旅行,并出现了发热、皮疹、肌肉关节疼痛,

应考虑感染寨卡病毒的可能。但要最终确诊是否感染,需要通过血液检测进行实验室诊断。

问:如何对寨卡病毒病进行治疗?

答:寨卡病毒病目前尚无特效治疗方法,但一般症状较轻,为自限性疾病,采取对症支持治疗即可,包括止痛、退烧、休息和大量饮水等。如果症状加重,应及时就医。

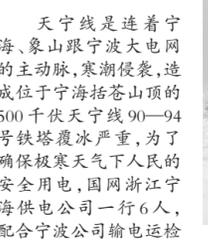
问:怀疑或担心自己感染寨卡病毒怎么办?

答:曾在流行地区生活或去寨卡病毒流行地区旅行的人员,如出现可疑症状,怀疑或担心自己感染了寨卡病毒,应前往当地正规医疗机构就诊和咨询,需要时可可通过抽血检验,确认是否感染了寨卡病毒。

问:传播寨卡病毒的蚊子是什么样的蚊子,我国有这种蚊子吗?

答:根据世界卫生组织网站介绍,传播寨卡病毒的蚊子主要是伊蚊,伊蚊不但能传播寨卡病毒,它也是登革热、基孔肯雅热和黄热病的传播媒介。传播效率最高的是埃及伊蚊,我国广东省、海南省以及云南省的西双版纳州、德宏州及临沧市等地区有埃及伊蚊,这些地区是登革热的好发地区,因此也是未来发生寨卡病毒本地传播风险较高的地区。同时,白纹伊蚊也可传播寨卡病毒,而我国河北、山西、陕西等以南的广大地区都有白纹伊蚊(又称亚洲虎蚊)的分布,因此也需做好预防工作。

风雪中,国网红旗飘扬括苍山顶



日前,国网的红旗在海拔近800米的一片冰封的括苍山顶,迎着8级西北大风夹着雪花飘扬(如图)。这样不畏风雪冰冻,一直在一线为了大家的温暖光明,努力拼搏的宁海电网人,让我们除了点赞,更想给他们篆刻一个大写的英雄徽章。

天宁线是连着宁海、象山跟宁波大电网的主动脉,寒潮侵袭,造成位于宁海括苍山顶的500千伏天宁线90-94号铁塔覆冰严重,为了确保极寒天气下人民的安全用电,国网浙江宁海供电公司一行6人,配合宁波公司输电运检人员赶赴最易覆冰的线路,进行24小时人工驻点观冰工作。

王露婧 胡云杰

杭州昌彤投资管理合伙企业(有限合伙)注销清算公告

杭州昌彤投资管理合伙企业(有限合伙)注销清算公告:本合伙企业全体合伙人已决定解散本企业,请债权人自接到本合伙企业书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本合伙企业清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州瑞吉投资管理合伙企业(有限合伙)注销清算公告

杭州瑞吉投资管理合伙企业(有限合伙)注销清算公告:本合伙企业全体合伙人已决定解散本企业,请债权人自接到本合伙企业书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本合伙企业清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州瑞光投资管理合伙企业(有限合伙)注销清算公告

杭州瑞光投资管理合伙企业(有限合伙)注销清算公告:本合伙企业全体合伙人已决定解散本企业,请债权人自接到本合伙企业书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本合伙企业清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

浙江悦灵投资管理有限公司注销清算公告

浙江悦灵投资管理有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州正煌金属制品有限公司注销清算公告

杭州正煌金属制品有限公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州瑞兆控股有限公司注销清算公告

杭州瑞兆控股有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州漾河汽车用品有限公司减资公告

经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从100万元减至10万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州漾河汽车用品有限公司

杭州萧山中小企业信用担保股份有限公司减资公告

经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从5288万元减至4288万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州萧山中小企业信用担保股份有限公司

遗失启事

绍兴市成飞物流有限公司(组织机构代码证代码:08948073-2)遗失浙D21800货车的交强险保单(保单号PDZA201533060000039451),商业险保单(保单号PDAA201533060000028569),交强险强制标志和发票一张,声明作废。