

专家问诊

# 心梗、冠心病、中风，往往是血太“稠”了

## 血管要早点养，别等到生病了才后悔



■记者程雪

年过六旬的老杨经常感觉头昏、头胀、没力气，脸色特别红，别人常常打趣他是“猪肝色”的脸，老杨自己也感觉体力越来越差。一次体检中，老杨发现自己的红细胞高于正常值、血沉特别低，经诊断，老杨血液黏稠度非常高，查出脾肿大，CT查出脑梗灶。

### 血黏稠引发血流不畅

浙江省中医院血液科主任、主任医师周郁鸿教授介绍，血液循环系统是人体生命活动的基础，血管是血液流通的轨道，血液无法顺畅流通，会形成血液黏稠，即血稠。

周主任表示，产生血稠的原因主要包括三个方面，“第一种情况是人体血液中的红细胞数量增多，致使血液‘流不动’，导致血稠，老杨就是这个原因导致的。”同理，球蛋白的增多也会导致血液流通不畅，引起血稠。

“血脂过高也会产生血稠。”血脂高是指人体内血液中的脂质发生异常的情况，包括总胆固醇的指标升高，最直接的影响就是血液的黏稠度增加，从而减慢血液的流动速度。”不过，并不是高血脂或胆固醇高就等同于

血稠，它们只是引起血稠的一方面原因而已。”

除了上述原因，周主任补充说，若身患某些基础疾病也可能出现血稠的症状，比如，多发性骨髓瘤和巨球蛋白血症等血液系统疾病，真性红细胞增多症、继发性红细胞增多症等疾病的患者都会出现血稠。

此外，地理因素也不可忽视，生活在高海拔地区的居民，常年氧气稀薄，而氧气减少恰恰容易导致红细胞增多，引发血稠，“有数据表明，生活在西藏等高海拔地区的人，出现血稠症状的比例大于生活在低海拔地区的人。”周主任说。

### 血稠可能引发严重的并发症

周主任表示，血稠临床症状大多表现为头昏、头胀、头痛、容易犯困、容易疲劳、无精打采、体力不支、阵发性视力模糊，有些人还会出现夜间多梦。

“这是因为血液变黏稠了，流速减慢，组织器官不能及时得到营养，脑、肺等器官以及视神经和视网膜供血不足而引起的，血流不畅也会影响体内产生的代谢废弃物不能及时运送到体外。”周主任解释道。

“万病之源源于血。”“血稠很容易诱发心脑血管疾病。”周

主任说，当血液流动变慢时，血管中的脂溶性成分就会沉淀在血管壁上，进而引起血管腔的慢慢变窄，久而久之就会出现堵塞，这种堵塞如果发生在心脏和脑部就会出现心脑血管疾病，引发脑梗、中风、偏瘫等十分严重的并发症，严重情况下可能危及生命。

血液流动不畅，组织器官也得不到血液中营养成分供养时，组织器官的功能会发生减退，出现记忆力减退、视力模糊等情况。

“容易疲劳是血液黏稠度高人群的一大共性，多数人只是觉得体力不支，殊不知是血液出现了问题。”周主任解释，疲劳是机体代谢乳酸能力减弱的反应，当血液黏度增加，血流变慢时，血液中溶氧不足，就很容易导致疲劳。

随着血液黏稠度增大，血液流动减慢，为了让血液能到达各毛细血管，只能提供更大的压力才能实现，而这样导致的直接结果是血压的上升。

### 预防血稠从调整饮食结构开始

“血稠其实具有隐秘性，是很多人忽视的问题。”周主任建议人们仔细浏览每年体检报告，尤其是血压、血脂、血常规、红细胞等项目的参数是否位于正常

区间，如果体检时发现颈动脉有斑块形成，要格外注意血液黏稠度是否增加。

目前，中医在治疗血稠上已经形成了完备的疗法，周主任介绍，若血稠者没有原发疾病，可以进行饮食调理、阿司匹林类药物和中医活血化瘀的疗法“三合一”进行治疗；如明确有原发疾病，则应按原发病治疗。

周主任接触过很多患有心梗、冠心病、中风等疾病的患者，反过来检查，往往查出有血稠，她常感慨，“如果早预防早治疗，说不定就能避免许多疾病呢。”

早点“养”血管，胜于病后“治”，“血稠趋势正在年轻化，这跟饮食结构密不可分。”周医师提醒，尤其是肥胖者，要控制油炸食品、高脂肪食品、甜食的食用，建议清淡饮食，多吃蔬菜水果，平时最好多喝水，有助于血液循环，保证充足供血。她补充，“中医认为，多食用山楂、柠檬、葛根、绿茶、红豆薏米粉、蜂蜜等，有助于预防血稠。”另一方面，“研究表明，人在心情压抑焦虑的时候，身体会释放一种物质，导致血管收缩，血液不易流动。”周主任建议，要保持健康生活习惯，放松心情，进行适当运动。

## 健康提醒

# 杭州市老年人艾滋病病例数快速上升

老年人应提高防范意识、及早接受艾滋病相关检测

■记者程雪 通讯员严敏

感染水平远高于其他暗娼，得了艾滋病不能从外表看出来，与感染了艾滋病但是看上去与正常人一样的暗娼发生性行为，很容易感染艾滋病；频繁更换性伴侣也会大大增加感染艾滋病的风险。

性行为前后用湿纸巾或者肥皂水清洗阴茎和阴道以及用酒精或醋浸或擦洗生殖器不能预防艾滋病、性病感染。每次发生性行为时全程使用安全套可以有效预防艾滋病和性病感染。

因此，曾经发生过婚外性行为、男男同性性行为，或者怀疑配偶有婚外性行为，即便没有症状，也应该去做艾滋病检测。

接受艾滋病性病诊断和治疗要到正规的医院和疾控中心，不要到街边、个体和一些无性病诊疗资格的民营医院就诊，也不要自行买药治疗。国家对艾滋病感染者和病人有严格的保密规定，包括不得公开或泄露出任何个人及家属的身份信息。杭州市各级疾病预防控制中心，部分综合性医院和社区卫生服务机构提供自愿和免费的艾滋病检测，并有严格的保密制度。

及早接受检测可以及时发现是否感染艾滋病病毒，并在早期接受治疗，控制病毒对身体的进一步破坏。国家提供免费的艾滋病抗病毒治疗，积极地治疗可以使感染者和病人活到正常人一样的寿命。

老电工遭遇电击，心跳呼吸骤停，幸好周围工友会急救

## 掌握急救技能 多一分生命希望

■记者王艳  
通讯员潘敏超、叶倦

近日，正在某工地上进行电工作业的张先生意外触电，当即心跳呼吸停止。极其幸运的是周围不少工友都会心肺复苏急救，工友们一直给他做心肺复苏，直到医务人员赶到，张先生最终脱离了生命危险。

据了解，张先生是一位从事电工业十几年的老电工，事发当天，在确认过情况安全后开始工作，谁知工作途中突然意外触电了。触电瞬间，他就被强劲的电流抽倒在地。工友们闻讯而来时，他已经没有呼吸和心跳了！

### 一场心肺复苏接力 为老电工赢得生的希望

心跳骤停的危险性不言而喻。如果没有在极短的时间内得到正确的救治，后续抢救机会渺茫。幸运的是，张工人的工友们全都参加过急救培训，都会心肺复苏急救。他们分头行动，一边给张工人心肺复苏，一边拨打120急救电话。其间，不断有工友赶来帮忙，大家轮流给张工人心肺复苏，确保了心肺复苏质量。

接到急救电话，台州市中心医院马上派出救护车赶赴现场，展开了一场生命的接力！送达医院时，张先生依然没有自主心跳呼吸，还不时出现心律失常，同时还出现了急性呼吸衰竭和肺水肿，连致命的室颤也不断出现。颤颤常常是临终前出现的危急状况，是心跳骤停抢救中最危险的情况之一，如果不能脱离室颤，后果不堪设想。

在到达医院的19分钟中，抢救团队先后给张先生足足做了6次除颤，他才终于脱离室颤魔爪，恢复平稳的自主心跳，也成功渡过最危险的关卡。随后，张先生被送进EICU（急诊重症监护室），进行后续的脑复苏、肺水肿等各种针对性治疗……经过救治，张先生除了轻微失忆外，整体恢复正常。

该院急诊科副主任朱海勇说，许多经历过这种情况的

# 别错过了最佳生育年龄

女性最迟多大还能要孩子

■通讯员李丽

随着“二孩”政策的放开，晚婚晚育群体越来越庞大，准备生育二孩的夫妇也不在少数，因此，很多女性在“最佳生育年龄”生育似乎变得越来越难以实现。

那么，自然受孕情况下，女性最迟多大还能要孩子？其实这谁也无法给出准确的答案，不过只要还没绝经，女性就有生育的可能。自然绝经代表了卵巢功能的衰退，雌激素分泌枯竭，月经停止，生殖功能也就终止。一般来说，大多数女性在45~55岁之间绝经。当然，根据个人体质不同，绝经年龄会有约10年之差，因此既有三十几岁便绝经的人，也有五十多岁还能自然受孕生育的人。

### 24~29岁是女性最佳生育年龄

国内外医学家都认为，女人最佳生育年龄为24~29岁。这是从女性的生理特点、母婴健康、优生优育等多方面因素来考虑的。

这个时期女子的生殖器官、骨骼及高级神经系统已完全发育成熟，生殖功能处于最旺盛时期，卵子的质量较高；怀孕后胎儿的生长发育良好，流产、早产、畸形儿和痴呆儿的发生率都比较低，生下的孩子大多聪明健康。另外，这个时期女性的软产道伸展性好，子宫收缩力强，难产机会少，故危险性也小。

但依照现代社会的发展态势，越来越多的女性开始超过这个年龄段生育。所以，又有一个35岁节点。因为怀孕时超过35岁以上的妇女称为高龄产妇。

一般女性每个月都会排卵一次，但是年纪大了以后，排卵越来越不规律，导致35岁以后受孕几率大大下降。也是因为年龄大，卵巢机能逐渐退化，卵子发生异常的可能性增加，因而使先天性畸形和痴呆儿的发生率增多；也比较容易产生早产、胎盘早期剥离等危机；怀孕时产生的一些内科并发症，也会比年轻的产妇要多。

### 人工干预生育可推迟怀孕年龄

当然，借助发达的医学手段人工干预生育，可以推迟怀孕年龄。比如试管婴儿等。虽然女性的最晚生育年龄在医学的辅助下可以推后，但不可忽视的是，求子生娃路上的各种艰难也要比平常高出很多。做试管婴儿，其实对女性损伤很大。本来一个月排卵一次，一次通常排卵一枚，现在需要药物刺激一次排卵多枚，而且取卵过程需要用长针刺破卵巢……况且就是做试管婴儿，它的成功率也只有40%，其中还有10%~15%的患者临床妊娠后还会流产……在医学上，通常把绝经到来的前10年定为最晚生育极限。比如55岁绝经，则45岁就是有效生育的最晚年龄。过了有效生育年龄，女性受孕几率会下降90%左右，很难再怀上孩子。

综上所述，如果要考虑生育宝宝：最好的年龄是在24~29岁之间；因工作或者其他原因耽误了最佳生育年龄，也尽可能不要超过35岁生育，一些40多岁的女性，如果身体健康，有强烈生育要求，也可以尝试，建议孕前到医院做一次系统检查，随时监测身体状况。

总之，生育的能力或许可以靠技术后延，但养育孩子的時間不宜人为后推。毕竟养育孩子的乐趣，不是他陪你慢慢变老，而是你陪他慢慢长大啊！

育儿大百科

# 开灯睡觉会影响孩子长高吗

■记者程雪

“开灯睡觉可能导致孩子长不高”的言论，让家长们开始惴惴不安，因为很多孩子都有这个习惯。那么“开灯睡觉”和“生长发育”这两个概念到底有没有关联呢？喜欢开灯睡觉的孩子会不会因此长不高？

“开灯睡觉不会直接影响孩子的身高。”浙江大学医学院附属杭州市第一人民医院儿科副主任医师徐芳解释道，开灯睡觉会影响到人体内褪黑素，而褪黑素和孩子的生长发育并没有直接关联，所以“开灯睡觉可能导致孩子长不高”并没有什么科学依据。

### 开灯睡觉会影响孩子睡眠质量

“不过，有时候开灯睡觉可能

## 亲子运动乐翻天



近日，建德市新安江第一幼儿园开展“大手拉小手，一起来运动”为主题的亲子运动会。孩子和

家长们在老师的指导下，一起参加时光隧道、发射火箭、翻山越岭、坐飞船等趣味项目活动，大家在活动

中体验运动带来的激情和快乐，充分享受到阳光、健康的亲子时光。

通讯员宁文武 摄影报道

## 寒冷天气会诱发青光眼

眼睛也要注意防寒

新华社消息 入冬后天气越来越冷，专家提醒，寒冷天气会诱发青光眼，冬天“全身只有眼睛不怕冷”的说法并不科学，眼睛也要注意防寒。

武汉爱尔眼科医院青光眼科主任吴作红说，寒冷刺激可通过影响植物神经，使眼压大幅度波动、房水排出减慢诱发青光眼，并因寒冷使人体血管生理性收缩，血管痉挛导致眼底视网膜供血不足，加重青光眼的视神经损害。

今年70岁的张先生一直有早起晨练的习惯。几天前他一如既往地6点半起床，7点准时出门锻炼，到了中午头疼不止，还伴有呕吐症状，以为是感冒，吃了些药也不见效。到了傍晚还出现眼睛胀痛、模糊的情况。

在武汉爱尔眼科医院检查发现，他视力下降、眼压高，被诊断为双眼急性闭角型青光眼。通过

住院药物降压之后，头疼、呕吐的症状缓解，眼压也得到控制。

武汉爱尔眼科医院青光眼科主任吴作红说，寒冷刺激可通过影响植物神经，使眼压大幅度波动、房水排出减慢诱发青光眼，并因寒冷使人体血管生理性收缩，血管痉挛导致眼底视网膜供血不足，加重青光眼的视神经损害。

随着天气变冷，急性发作青光眼患者增多。“许多病人因视力下降、眼睛胀痛、头痛不适、恶心、呕吐等症状前来就诊，相当一部分病人以为是患上了急性肠胃炎、感冒等疾病，但其实是患上了急性青光眼。”吴作红说，冬季是寒冷刺激诱发青光眼的高发期，寒冷刺激可使眼压升高，从而诱发青光眼。

冬季是急性青光眼的高发期，寒冷刺激可使眼压升高，从而诱发青光眼。

专家还提醒，当有冷空气来袭时，有青光眼病史的老年人，应注意避免从温暖的室内立即到寒风凛冽的室外。外出时可在楼道或门口稍微站一会儿，让身体慢慢适应外界寒冷的环境。外出时还可戴上眼镜，使眼睛少受寒冷空气的刺激。

一旦发现自己有眼胀、头疼等不正常现象，应及时到医院检查。

患者，不少都变成了植物人。张先生之所以有这么好的恢复情况，得益于院外+院内，这样接力赛一样的心肺复苏。

他在第一时间就得到了心肺复苏，然后医护人员的快速介入，给予了持续的心肺复苏和许多针对性的治疗，才让他恢复健康。特别是张先生的工友们都是接受过正规心肺复苏培训，懂得急救，这一点是整个接力抢救过程中最关键的一环，否则张先生生活下来的可能可以说是微乎其微。

我国急救知识普及率不到1% 多一人掌握多一分机会

据国内医疗机构大致统计，全国每年有超过54万人死于各种原因引起的心脏骤停。该院心内科副主任、主任医师蔡海鹏是美国心脏协会（AHA）心血管急救培训导师，他表示，之所以这么多人没救回来，关键就在于绝大多数人都不懂急救知识，更不会正确的急救，导致绝大多数的心跳骤停都没有得到及时的急救。

“在国内，急救知识普及率不到1%。这就意味着你在公共场合出现心跳骤停，你被救回来的几率不到1%。掌握急救知识的人太少了，会急救的人更是凤毛麟角。”他说，在欧美发达国家不少城市的急救知识普及率高达70%，绝大多数市民都掌握一定的急救知识和技能，身边发生心跳骤停等危险的情况，普通民众就可以及时施救，为后续的医务人员专业抢救争取时间，提高发生意外人员的生存率。

据介绍，台州市中心医院是美国心脏协会（AHA）心血管急救培训中心，具有国际认可的高级生命支持培训资质，承担着周边地区和人群急救技能，以及帮助周边基层医疗机构建设规范的急救体系的职责。近年来，医院不但对普通市民开展急救培训，还帮助其他医疗机构进行规范的院内急救体系建设。

多一个人掌握急救知识和技能，就多一分挽救生命的机会。蔡海鹏希望全社会都能够参与进来，一起增强急救意识，学习急救知识，掌握基础的急救培训。

证每天睡眠8到9小时，初中生要保证睡眠8小时。”

### 遗传因素影响子女长高

除此之外，影响身高的因素还有遗传因素，徐医师表示，据研究，人体的最终身高约70%取决于遗传因素，在一般情况下，父母身材高，子女身材也高；父母身材矮，子女身材也矮。

“剩下30%就是其他因素导致的，矮小症是导致孩子身材矮小的一大不可忽视原因。”生长激素缺乏症、特发性矮小、宫内发育不良、其他激素分泌异常、性早熟、甲状腺激素合成分泌不足、骨骼发育异常、染色体异常、遗传代谢病和心理疾病、营养性疾病、慢性疾病会导致儿童发生矮小症。徐医师表示，新生儿出生后会进行一系列筛查，若发现上述问题，应及时服药，否则会影响身高，对智力也会产生不可逆的伤害。

“不过，有时候开灯睡觉可能会影响孩子的睡眠质量，而保证高质量的睡眠正是有助于孩子生长发育的重要因素。”徐医师介绍，人体内的生长激素在深睡时分泌量最多，因此，建议孩子每晚保证8~9个小时的睡眠时间，以促进生长激素的分泌，从而达到理想的身高。

“开灯睡觉可能会影响孩子的睡眠质量，从而影响身高，‘小学生最好保证每天睡眠8到9个小时，初中生要保证睡眠8小时。’”徐医师建议，家长应该创造一个良好的睡眠环境，让孩子能够安心入睡，这对孩子的生长发育非常重要。

有先天性肝胆管发育畸形，或是先天性胃肠畸形的孩子，由于营养吸收不好导致营养不良，现在的孩子鲜有营养不良者，很多营养食物也不宜让孩子食用。”徐医师举例，比如有些家长大把地花钱，专门让孩子吃优质海参，欲帮助长高，但是海参的主要营养成分是蛋白质，其营养完全可以从其他食物中获取。

民间也有让