

专家门诊

防寒保暖 适度锻炼

秋冬季提防心梗这个“冷血杀手”

■记者程雪 通讯员王文婷



王弋 杭州市第一人民医院急诊科主任,主任医师,急诊医学硕士,浙江中医药大学兼职教授,杭州市医院急诊质量控制中心常务副主任,浙江省医师协会急诊医师分会副会长。擅长急诊医学科常见疾病治疗。

心肌梗死发病存在季节性

心肌梗死作为一种严重的秋冬季节高发心脑血管疾病,如同魔影一般,成为夺走中老年人生命的“冷血杀手”。其发生与环境因素密切相关,其中,一年四季冷热交替的急剧变化是影响心肌梗死发生的重要因素。

重要因素。

“每年11月至1月都是心肌梗死的发病高峰,尤其是秋冬季节气温骤降的时候,心肌梗死发病率在冬季会突然上升。”杭州市第一人民医院急诊科主任、主任医师王弋说。据了解,王大爷是该院急诊科当天夜里收治的第5例突发心肌梗死病人。

心肌梗死为何高发于秋冬季节?对此,王弋解释说,因为寒冷空气会刺激人体交感神经,增加心肌细胞耗氧,使心脏供血需求较适宜温度时明显升高。同时,如果患者合并高血压、冠心病等心血管基础疾病,那么冠状动脉可能本身就存在狭窄等异常,遇到寒冷时,冠脉血流会随之减少,不足以代偿心脏的高代谢需要,就会出现心绞痛症状,严重者会诱发血管斑块破裂,形成血栓,从而堵塞冠状动脉,即发生急性心肌梗死。

等到1月过后,立春转暖,心肌梗死发病率又会逐渐呈现缓慢下降趋势,至夏季迎来全年的相对低谷。

关注身体发出的“预警信号”

心肌梗死作为一种突发性疾病,难道完全没有前兆?

答案当然是否定的。王弋说,大多数心肌梗死在发生前是有迹可循的,只不过这些症状相对隐匿。

比如在病发前的较长一段时间内,都能够明显感觉到心绞痛症状的出现,在运动或者是其他剧烈活动后,会有明显心慌气短;或是平时健康的人,在某一段时间内,常常感觉到胸部不适,就像有重物压着一样,甚至出现胸痛等症状……这些都是身体发出的“预警信号”。

一旦出现上述不适,

就应积极进行医疗干预,以防意外。如果长时间胸痛、急性呼吸困难、突然心悸,或出现“窒息感”,甚至是“濒死感”等症状且不可缓解时,一定要及时拨打120,争取最佳抢救时间。

王弋提醒大家,切莫以为上述情况“只是一时不舒服”,抢救不及时、不得当,很可能迅速进展到心肌梗死,甚至猝死。

保护心脏
控制血压

在日常生活中,保持健康的生活方式对于预防心肌梗死有着积极的意义。

首先要做好防寒保暖。秋冬季节,应随时注意天气变化,做好防寒保暖,避免“冻”到心脏,尤其是伴有高血压、冠心病等并且年龄偏大的中老年群体更要注意,外出时要穿好衣服进行保暖,避免冷空气刺激诱发心绞痛和心肌梗死。

要养成良好的作息和饮食习惯。因为作息规律、保持健康的生活方式仍然是最关键的预防手段。建议饮食上做到低盐、低脂,不能吃得过多也不能太少,注意营养均衡,多喝水,少熬夜,提升免疫力。

要适度锻炼和保持情绪稳定。适度的运动可以减去多余脂肪,改善高血糖、高血脂,从而预防心脑血管疾病发生。但如果已确诊冠心病,应避免过度运动,可以适度做一些有氧锻炼。同时,保持情绪稳定、心态平和很重要,避免过于激动导致心脏负荷加重。

另外,有心血管、糖尿病等基础疾病的患者应规律服药和定期复查以预防心肌梗死,如高血压患者要坚持服用降压药,控制好血压。一旦出现胸闷、气短等症状,要引起高度重视,尽快到医院就诊。

“相依为命”20年 和“第三条腿” 说再见了

■王菲

78岁的金婆婆数十年前来到杭州工作定居,如今已是个“老杭州”了。在老家亲戚们看来,她有着能干又孝顺的儿孙,生活条件早已是小康水平,但她却说自己后半辈子一天好日子都没有过。这是为什么呢?

原来40多年前,金婆婆便开始受到反复腰痛的折磨,大家都说女人一生孩子就是这样,不必在意,她也就忍了下来。58岁那年,金婆婆的症状加重,不但腰痛,腿也开始疼了,每次走几十米,双腿就疼痛、没力,必须休息一会才能继续走。孩子们给花甲之年的金婆婆购置了一种特制的拐杖,拐杖的上方有个小座椅,走几十米腿疼了、累了,她就把拐杖一撑,坐下来休息一会儿。忍和拖延始终解决不了问题,近年来金婆婆的腿脚越发不灵光,别说外出了,就连自家客厅到厨房的短短几步,都需要靠拐杖挪步,中间还得歇上一阵,几乎做不了什么家务活。

“我拄了20年的拐杖,没想到在80岁这年还能腿脚灵光起来!我还带了好多年的换洗衣服呢,结果罗主任说这就可以出院了,真快!”金婆婆喜形于色。

很多老人默认了“人老腿先衰”,即使已经有了症状,还是默默忍受,或者选择保守治疗,但往往效果欠佳。长期下来,生活上的不便甚至可能导致老人情绪抑郁。

如果腰椎管狭窄严重,症状已经明显影响日常生活,保守治疗无效,还是建议早期手术,缓解腰腿疼痛,改善老人的生活质量。生命的每一分每一秒都值得最好的对待。

让中医药历史“活”起来



日前,在浙江中医药博物馆新近开放馆内,一些针灸、中医学的大二学生正在老师的带领下,感知中药饮片的色、味及了解草药的功效。

据了解,位于浙江中医药大学滨江区内的浙江中医药博物馆(新馆)上周正式开馆,该馆面积5000平方米,布展面积3200平方米。一至三层,包括医史馆、中药馆等,展出历代文献与丰富的文物,包括河姆渡遗址出土的药用植物果实,

数百张清代以来的名医处方精品;展陈着各种常用中药、珍稀药材和道地药材,有藏品8000件。

该馆正式面向社会开放,以中医特色的中药博物馆,既有教学实践需求,成为浙江中医药大学学子们打卡地,也满足了大众对中医中药知识的普及,让5000多年的历史“活”了起来。

通讯员于伟 摄

头晕眼花 软弱无力 天冷了当心“暖气病”

■顾清

严寒的冬季,为了保暖,很多家庭往往把暖气或空调温度调得很高,甚至有点燥热。再加上长期门窗紧闭,室内温度高,空气干燥又不流通,容易引起免疫力下降,导致烦躁不安、鼻咽干燥、头晕眼花、软弱无力。这些症状也被称为“暖气病”。

除了上述症状,“暖气病”还会引起身体多种不适。室内温度过高,而室外温度太低,温差过大,所以进门就需要脱去外衣,摘掉帽子和围巾,而外出时又必须全副武装。这种情况下,人体就容易受到风寒侵袭甚至引发感冒。

长时间处于温暖干燥的室内,会使人嘴唇干裂、鼻咽干燥。如果不及时补充水分,会导致呼吸道黏膜分泌物减少,灰尘、病菌等就会趁机附着在黏膜上,刺激喉部,引发咳嗽,还容易引发上呼吸道感染、支气管炎、支气管哮喘等疾病。

暖气过热会“抢走”人体的水分,导致血液黏稠度增高,引起血压波动大及心绞痛等心血管疾病。同时,对肺心病、心功能不全患者而言,“暖气病”引发的呼吸道感染很容易导致心慌、胸闷等。

正常人尿量应该在每天1500~2000毫升,这个尿量能起到冲洗尿路、避免泌尿系统感染

的作用。如果长时间待在暖气房里,尿量会减少,不能正常冲洗尿路,这样会增加患泌尿道感染和尿路结石的风险。

此外,皮肤长期暴露于空气中,若室内温度过高、过于干燥,皮肤得不到环境中湿润空气的滋润,不但会缺乏弹性,还会使皮肤纤维失去韧性而导致断裂,从而形成皱纹。老年人的皮肤因为缺乏滋养,常有皮肤干燥的困扰,若室内干燥或太热,皮肤瘙痒就会更加严重。

那么,秋冬季节如何预防“暖气病”?室温不宜过高,一般而言,人体感到最舒适的温度是18°C~24°C,若温度过低,人就感

到冷,血管收缩痉挛,不但容易得感冒,也易引发心梗或脑梗。

所以,冬季一般将室温调至18°C以上即可。在暖气和空调开放的房间,最好在室内放几盆清水,以增加室内的湿度。定时通风换气,每天至少开窗通风1~2次,上午最好在9点钟左右,下午在4~6点钟。天气太冷的话,开窗时间可以短一些。若阳光明媚,开窗时间宜长一些,以保持室内空气新鲜,减少细菌和病毒的滋生。

及时补充饮水,冬季气候干燥,室内若再干热,则会津液亏损。所以冬季也要重视补充饮水,以防止感冒、呼吸道、心脑血管疾病的的发生。此外,不要等口渴了才

饮水。

洗澡不宜过频,冬天洗澡次数过多既不能把水分补回来,反而可能会因水温太高、用力搓擦,烫伤和损伤皮肤。人的皮肤都有一层油脂保护膜,洗澡过勤,容易把这层保护膜破坏,使皮肤更容易丢失水分。所以,冬季洗澡1周1~2次即可,洗澡时水温不宜太高,也不宜用力搓擦。洗完澡后最好涂抹一些身体乳,滋润皮肤,既可减少水分被干热环境吸走,也可减轻皮肤干燥瘙痒症状。

此外,调整饮食,冬季饮食宜清淡、温润、营养丰富易消化,宜适当多吃含维生素C等丰富的蔬菜和水果。

2020年11月30日 周一 浙江工人日报

责任编辑:许瑞英 电话:81916093 E-mail:zjqrw@163.com

携手防疫抗艾 共担健康责任

我省举办2020年世界艾滋病日宣传活动

■通讯员任少凡

2020年12月1日是第33个“世界艾滋病日”,“携手防疫抗艾共担健康责任”是今年的宣传主题。

日前,浙江省卫生健康委员会、浙江省总工会、杭州海关主办,浙江省疾病预防控制中心承办的2020年世界艾滋病日主题活动在杭州西湖区疾病预防控制中心举行。

省政府成岳冲副省长在省卫生健康委夏时畅副主任等陪同下,赴西湖区疾控中心了解基层艾滋病防治、随访管理和检测等工作开展情况,并慰问基层艾滋病防治工作人员。

据了解,当前我省艾滋病疫情总体处于低流行水平,但全省疫情分布不平衡,性传播成为主要传播途径,老年男性、男男性行为(MSM)人群感染者占比有增加趋势。截至2020年10月底,我省现

存活艾滋病病毒感染者和病人32918例,死亡3698例。艾滋病防治工作是“健康浙江”建设的重要内容之一。

“十三五”期间,全省各地在各级党委政府的领导下,进一步完善了“政府组织领导、部门各负其责,全社会共同参与”的防治工作机制,加大了防治经费的投入,优化了督导和评估机制,为全面深入推进艾滋病防治工作提供了制度保障、经费保障和组织保障,有力推进了艾滋病防治工作的落实,艾滋病防治成效显著。形成了“定点医院负责免费抗病毒治疗工作、社区卫生服务机构负责感染者和病人随访管理、疾控中心负责防治工作技术支持”的艾滋病防治服务体系,医防整合力度进一步加大;不断完善艾滋病监测检测网络,逐渐形成“检测资源和服务下沉、关口前移”的防控新格局;不断优化重点人群艾滋病筛查策略,艾滋病检测量持续扩大,“十三五”期间上升超过50%。

孕产大百科

HCG翻倍、孕早期出血 第一次怀孕 这些事情要早知道

■主持人许瑞英

“我还以为怀上了就等着生了。”不久前,我的小姐妹痛心地跟我说,她第一次怀孕,宝宝在肚子里只待了不到两个月,就被医生建议流产了。

实际上,第一次怀孕出现流产并不罕见。有数据显示,女性第一次怀孕发生自然流产的概率大约是15%~20%。很多孕妇和我的小姐妹一样,是因为在怀孕初期,发现自己的HCG没有“翻倍”。

HCG到底是什么?HCG,人绒毛膜促性腺激素,就是胎儿产生的激素。它和胚胎质量直接相关,在受精后第六天身体就开始产生——所以可以根据HCG的变化来测定女性是否怀孕。HCG会刺激女性产生孕酮,孕酮可以维持怀孕早期八周内的胚胎发育。简单比喻的话,HCG是受精卵生根发芽的温床。

正常妊娠的早期血β-HCG会快速增长,1.7~2天会翻倍,尿HCG与血HCG水平接近,会有轻度的昼夜波动。通过对HCG的检测,可以了解胚胎的发育情况,判断是不是胚胎停育甚至流产可能。HCG一般48小时左右翻一倍,如果翻倍不理想,需要考虑宫外孕或胚胎发育不良等情况。

HCG翻倍不理想,这种情况一般医生会建议先采取一些保胎措施,同时查原因,并密切观察HCG动态变化,适时B超检测,之后如果仍然没有好转,甚至下降,也是会建

议及时终止,尽早放弃。因为这种情况下,极有可能就是胚胎本身就不行,保胎也没有意义。

HCG不好,使用保胎药就能避免流产吗?实际上,使用保胎药的效果其实取决于“保胎有没有价值”。比如常见的保胎药之一黄体酮,实际上是一种孕激素。有些孕妇认为,自己是孕酮低,那补充黄体酮提升孕酮,就不会流产了。但事实上,不是因为孕酮水平低而造成流产,而是因为胚胎的质量比较差,有流产风险,才导致了孕酮水平低。

所以,质量比较差的胚胎,就算额外补充了孕酮或者其他保胎药,也不可能改善胚胎质量,更不可能改变胎儿的染色体情况,那自然就不能避免流产了。

还有一些人,孕早期阴道会有少许出血。它确实是流产的症状之一,但其实正常怀孕也可能会出现少许出血,这种少量出血一般有个两三天的就过去了,之后就不会再有。

如果出血量多,或者是持续的出血,才需要注意流产的可能,这时候就需要及时就医了。

怀孕阶段,孕妈妈们本就承受着很多心理压力,又遇上一个个没听说过的数据,就很容易被检查时的一点风吹草动弄得心惊胆战。

但是准妈妈的情绪其实也对胎儿有着重大的影响,因此不要因为一些指标的变化而过于担忧,也要尽可能地放松心情,以正确的心态去面对。

健康新技术

阴茎假体植入术 解“男”题

■记者程雪 通讯员马飞炜

持足够的勃起以完成满意的性生活,病程3个月以上,就是ED了。像小祥一样由外伤损伤神经引起疾病的情况也时有发生。

“由神经损伤或者糖尿病、高血压、盆底手术等导致的阴茎勃起功能障碍,常规治疗手段,其效果均不佳。目前,治疗难治性ED最有效的手术是阴茎假体植入术。”吕伯东介绍说,像小祥这种由神经损伤导致的勃起功能障碍最有效的方法就是“膨胀性阴茎假体植入术”(阴茎勃起技术)。

其方法就是在阴茎和阴囊里装了一个“泵”,这个“泵”全部隐藏在体内,阴囊内装有一个控制阴茎勃起的开关。性生活之前捏一捏隐藏在阴囊里的开关,阴茎就会勃起,性生活结束后,再捏一下开关,它就恢复自然的疲软状态,这是阴茎假体的工作原理。阴茎假体植入术丝毫不影响“性体验”与“性快感”。