

高危人群早预防 远离“心头大患”

中新网广州11月26日电 今年11月26日是第十个全国心力衰竭日。心力衰竭是各种心血管事件和各种心脏异常所导致的心脏泵功能下降的结果,是最严重的心血管疾病之一。

中国医学科学院阜外医院心力衰竭中心主任张健警示,一旦心衰到了晚期阶段就难以根治且患者往往需要反复住院,预后较差;因此,对于高血压、冠心病、糖尿病、慢性肾脏病等心衰高风险人群,应在早期管控高危因素,预防心衰的发生;此外,心衰患者也需做好“三高共管”并对心率及血钾等进行长期综合管理,以改善心衰症状、降低死亡风险。

心脏就像一个“水泵”,通过动脉不间断把血液输送到全身,同时接受静脉从周围组织脏器输送回心脏的血液,而

当这个泵不能很好地完成全身血液的输出和输回,就会出现呼吸困难、疲乏无力、水肿等一系列症状,这就是心衰。心衰的临床表现复杂多样,若没有及时就诊,一旦出现急性加重,患者可能会发生急性肺水肿或心源性休克,死亡风险随之升高。目前,心衰患者五年死亡率大概在50%到60%,和常见恶性肿瘤的五年病死率相当。

目前,中国60岁以上心衰患者占比高,这些患者往往多病共存、多重用药、身体功能自然衰退,因此诊疗和管理难度更大。“所以如果我们一开始就对心衰进行全病程规范诊疗和管理,可减轻疾病负担,也有望降低患者的再住院率和死亡率。”张健补充。

高血压、高血糖、高血脂均是心血管病的主要独立危险因素与代谢相

关性危险因素,可诱发与加速动脉粥样硬化、靶器官损害,导致严重心血管事件的发生和死亡风险成倍增高。同时,心衰还会与合并症之间相互影响,形成恶性循环。

基于此,张健指出,早期识别高血压、高血糖、高血脂等发生心衰的危险因素和心脏结构改变,力争在出现左室功能不全和症状前及早干预,做到三高共管,可降低心衰的发病率和病死率。

树立早筛意识的同时,长期综合管理也必不可少。心衰患者应对高血压、糖尿病、慢性肾脏病等高危因素进行全程规范管理,通过定期监测血压、血糖、血钾等指标,及时发现异常并采取干预措施。同时,心率的增快也与心衰预后不良及疾病进展密切相关,心衰患者也同样需要关注自身的心率情况。

到底啥情况……

深夜看吃播 会得胆结石?

夜深时,许多饥肠辘辘的朋友习惯点开美食“吃播”,金黄酥脆的炸鸡、滋滋冒油的烧烤、裹着辣椒酱的火鸡面……看着主播们大快朵颐,既解馋又解压。随着食物画面的切换,口腔开始自动分泌唾液。近日,有位网友在社交媒体分享了自己患胆结石的经历,并怀疑是因为自己经常在晚上看“吃播”。“云解馋”真的会得胆结石吗?广州医科大学附属第二医院肝胆外科副主任蒋小峰给出解答。

蒋小峰指出,胆结石的形成是多因素综合作用的结果,其中涵盖了诸如代谢异常、胆道狭窄等多种复杂原因。然而,需要澄清的是,胆结石的生成与胆汁分泌之间并不存在必然的直接联系。因为胆汁的分泌是一个持续不断的生理过程,以支持消化系统的正常运作。所以,将胆结石的成因简单归咎于胆汁分泌是不准确的,我们应当充分考虑各种可能的诱因。所以,深夜时分空腹观看“吃播”视频并不会直接诱发胆结石的形成。

蒋小峰指出,要预防胆结石,要做到以下几点:

保持健康的饮食习惯,避免暴饮暴食;增加体育锻炼,减少“葛优躺”;避免过度劳累与熬夜,保持充足的睡眠和休息。

据央广网

□健康讲堂

专家提示:天冷降温,如何正确御寒?

这几天,我国大部分地区降温明显,降温后室内外温差加大,冷热温度突然变化对心脑血管疾病患者特别危险。那这部分患者应该注意什么,我们听一下专家提示。

医生介绍,每到冬季,医院的心梗患者都会明显增加,因为寒冷的空气会让血管痉挛,血液黏稠度增加,也会导致血压的不稳定,这些都会造成血管内斑块破裂和血栓形成,进而导致心梗的发生。

对于冠心病患者,如果出现心脏的压迫感、胸痛、胸闷等症状,需要警惕心绞痛症状的加重。

对于心衰的患者需要注意,如果发现冷空气刺激后,运动能力明显下降,伴随胸闷气短、呼吸困难、夜间喘憋、下肢水肿等症状,需要注意心衰病情的加重。

对于高血压的患者,不管出没出现不适症状,在季节交替的时候都要每天

测量血压。心血管病人如果在家中发生紧急情况,可服用急救药物。

另外,专家介绍,气温骤降,血管收缩还可能导致脑部供血不足,引发脑卒中。可以通过检查脸部是否对称、手臂是否单侧无力、讲话是否清晰等症状来进行辨别。对于急性缺血性脑卒中,患者要争取在发病4.5小时内的“黄金治疗时间窗”进行静脉溶栓,恢复阻塞的血管,减轻脑部损伤。

据央视

降温健康提示

哪些御寒习惯影响健康

随着气温降低,人们也把各种御寒措施都招呼上了。殊不知,有些御寒措施并不科学,甚至还有可能危害健康。

误区一 喝酒可以驱寒

冬季在户外工作的人员为了御寒,有的人会采取喝酒御寒的方式。专家说,人们在喝酒后能感到“暖”,主要是酒精对中枢神经起到了暂时性麻痹作用,产生了一种错觉。

误区二 穿过厚的衣服蒙头睡觉

室内太冷了,冷得不愿脱下层衣服钻进被窝。于是,有的人就穿着很厚的衣服入睡。但是,过厚的衣物会影响体表的血液循环和皮肤的新陈代谢,穿着衣服睡觉会使被窝内的湿度相对增加,不利于保暖。另外,睡觉

时蒙着头也有害健康。

误区三 穿得越多越暖和

外出时,很多人即使裹了厚厚的衣服,却仍感觉凉飕飕的。其实,学会正确利用衣服之间的空气层来隔热,就能更舒适、更保暖。内衣穿贴身的,中间穿宽松柔软的,外衣的手腕、脚踝位置都要收口,防止热量流失。

误区四 用很热的水泡脚

很多人觉得泡脚水越热效果越好,事实上,皮肤通红是因为毛细血管高温扩张导致,这样不仅会使皮肤干燥,还会因为引起体内血液循环过快,造成脑部供血不足,出现头痛头晕等症状。成年人泡脚的最佳水温在38℃~43℃;儿童对温度极其敏感,老年人对温度感觉迟钝,二者泡脚的最佳水温在35℃~40℃,并应当由家人先试水温,防止发生烫伤。

据央视

大风寒潮天气来袭 心血管疾病患者不宜晨练

北京市疾控中心日前提醒市民,面对即将到来的寒潮天气,要适当减少外出活动时间,心血管疾病患者最好不要去晨练。

寒潮来袭时,市民要做好御寒措施:外出及时添加衣物;适当减少外出活动时间,特别是当室内外温差较大时。如必须外出,要穿着保暖的衣服和鞋袜,戴上口罩和帽子,不要让脖颈暴露在外,最好能捂住耳朵。鞋袜的尺码适当宽松一些,不要影响到腿部和足部的血液循环。

市民要注意选好活动的时间、地点。天气寒冷时,心血管疾病患者最好不要去晨练。外出活动最好选择在每天10时至15时,温度相对升高时再外出。饮食方面要适量吃些能增强机体抵抗寒冷的、富含蛋白质及高热量的食物,但注意均衡饮食,并及时给身体补充水分。

北京市疾控中心介绍,心血管疾病是老年人群致死、致残的主要原因,老年人群在寒冷季节更需要提高警惕。市民要尽量保持心态平和、注意休息、保持规律的生活习惯、保证充足睡眠。慢性疾病患者应坚持遵医嘱服药,控制好血压、血糖及血脂水平。

据《北京晚报》



资料图片

