

心内科专家提醒:

天气忽冷忽热 警惕“健康杀手”

浙江老年报记者 林乐雨

春季生机盎然,但这段时间气候多变,早晚温差大。忽冷忽热的环境下,冠心病发病风险不可小觑。它是老年人最常见的心源性疾病,是危险的“健康杀手”,本期心内科专家傅国胜来为大家深入剖析冠心病。

这种老年病 年轻时就已悄然启动

相关数据显示,60岁后,冠心病的发病率呈明显上升趋势。冠心病为何总和老年人“过不去”?这得从病因说起。

冠心病全称冠状动脉粥样硬化性心脏病,它是冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变(血管壁上常年累积起慢性炎症),从而堵塞血管,造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的心脏类疾病。

冠心病是一个缓慢发病的过程,需要时间不断“发酵”才会引起血管的严重堵塞,导致临床症状。患者年龄不断增长,血管老化,血流速率受到限制,也是导致血流被迫中断的原因之一。此外,它还是包括高血压、糖尿病、肥胖、高血脂症等诸多危险因素共同作用的结果。老年人正是这类危险因素的高发人群。

虽然冠心病仍然普遍被认为是一种老年病,但它的病程往往在患者年轻时就已悄然启动。近年来,由于生活节奏不断加快,健康的生活方式被忽略,冠心病正呈现年轻化趋势,甚至有人二三十岁就患上冠心病。傅国胜提醒,通常情况下,年过60岁的老年人都要警惕冠心病,若患有多种老慢病或家族内有冠心病史,则45岁左右就要高度关注患病风险。

心肌梗死更危险 早期症状善伪装

傅国胜表示,心绞痛和心肌梗死并不是冠心病的两个发展过程,而是两种不同的临床表现。心肌梗死前并不一定会有心绞痛的症状,50%-60%的心肌梗死患者在病发前并未出现心绞痛等症状。

心绞痛是心脏长期的慢性缺血,心肌梗死是心脏急性缺血。相对来说,心肌梗死更危险,它可能导致患者急性死亡。心肌梗死患者痊愈后,也可能引发心脏功能衰退,对疾病的长期愈合带来不良影响。

冠心病是个伪装高手,它早期的一些症状常常会被患者认为是上了年纪,身体机能衰退的正常现象,从而忽略潜在风险。

傅国胜表示,当人在运动、紧张焦虑或情绪明显变化时,出现胸闷、胸部紧缩、胸口压迫的感觉,这种疼痛往往会向左侧颈部、下颌和左手臂放射,这就是心绞痛的危险信号。如果疼痛持续时间超过30分钟,则很可能是心肌梗死。

除了胸痛,冠心病还有一些容易被忽视的非典型性症状。如长期左肩疼痛,经一般治疗反复不愈;嗓子疼,表现为咽喉部烧灼痛,感觉喉部发紫;反复出现脉搏不齐,过快或过缓;牙疼,往往是多颗牙齿或整个牙床都感到疼痛,并且检查不出明显病因,多见于女性;胃痛,包括持续加重的胃痛、饱胀、恶心、呕吐,这类症状在活动时会反复出现。

当外出活动时,出现胸部疼痛该怎么办?傅国胜表示,如果胸部疼痛、不适的症状很轻微、很短暂,建议大家稍作休息,进行一些轻度的局部运动和放松。如果是很明确的心绞痛症状,则要及时坐下,含服速效救心丸、硝酸甘油,或口腔内使用硝酸甘油喷雾剂或宽胸气雾剂等,必要时,及时到正规医院就诊。

控制危险因素 恢复血液供应

老年人该如何防治冠心病?首先要控制好危险因素,关键在戒烟、限酒,

控制“三高”,这能大幅降低发病率。

对于已经患上冠心病的患者,控制危险因素同样重要。这样做虽然无法逆转冠心病,但是坚持治疗和改变危险因素,可以不让冠心病变得更加严重,特别是对于那些已经发生心肌梗死、植入支架的患者来说,强化后续治疗非常重要。

傅国胜表示,治疗冠心病的关键在于恢复心脏血液供应,即血运重建手术,包括经导管介入和外科搭桥手术。它能缓解心绞痛,改善临床症状,并在一定程度上预防心肌梗死发生,提高患者生存质量和生存时间。

随着科技进步,心血管介入手术有了更多、更强大的“武器”。支架手术是目前治疗冠心病最有效的方法之一。如今,除了金属支架外,患者可选择可吸收支架,植入支架在2-3年内可完全降解消失,能够实现血管弹性功能的恢复,完成从“血管再通”到“血管再造”。

作为冠心病领域权威专家,患者存在的一些误区常常让傅国胜感到无奈,最普遍的就是不遵医嘱、乱服药、随意停药。他表示,冠心病其实并不可怕,它可预防、可治疗,关键在于患者要与医生打好配合,接受专业医生标准化治疗,坚持服用药物,定期随访,改善生活方式。

据新华社电 抖动、走路晃、表情僵硬……提起帕金森病,许多人会想到这些症状。我国帕金森病患者约三百万人,每年新发二十万例以上。专家表示,患有帕金森病并不可怕,只要保持积极的生活态度、科学地治疗疾病,“帕友”的生活质量也可以相对提高。

中华医学会神经病学分会帕金森病和运动障碍学组发布的指南显示,帕金森病是一种好发于老年人的慢性神经退行性疾病,又称为震颤麻痹,因脑部神经元变性引起。其典型临床表现为静止性震颤、行动迟缓、肌强直、姿势步态障碍等运动症状。除常见的运动症状外,帕金森病患者同时还会伴有焦虑、抑郁、嗅觉减退、感觉异常等非运动症状。

“由于帕金森病起病隐匿,许多患者错过了最佳的干预治疗时机。”中华医学会神经病学分会帕金森病和运动障碍学组副组长冯涛介绍,一些帕金森病人早期没有肢体颤抖的症状,仅表现为僵硬、动作慢等,这些患者往往几经辗转才能确诊,延误了治疗。

国家卫生健康委等多部门联合印发的《关于全面加强老年健康服务工作的通知》要求,加强老年人群重点慢性病的早期筛查、干预及分类指导,积极开展阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病的早期筛查和健康指导。

临床实践研究发现,症状的及时识别是提高帕金森病患者早期诊断的关键和基础。

“帕金森病患者可以通过合理的治疗和服药改善运动状况,提高生活质量。”冯涛表示,帕金森病疾病管理既要尽早干预,还应该把目光放长远,在发病初期就要考虑到疾病的长期管理,可依据个人情况,适当选择能减少或延迟运动并发症的药物。

一些“帕友”诊断后或是担心药物副作用而不愿服药,或是期望“快速见效”而盲目用药。对此,冯涛提醒,不规范的用药行为不利于有效控制患者的运动并发症,要严格遵守医嘱,规范用药。

“脑深部电刺激技术和经颅磁刺激技术也可以为帕金森病患者提供药物治疗以外的新的治疗方法。”首都医科大学附属北京天坛医院神经外科中心副主任张建国说。

专家特别提示,抑郁症状被称为“帕金森病最被忽视的症状”。“帕友”长期精神压力过大可能诱发负面情绪,且帕金森病与多巴胺神经递质水平降低有关。

科学的心理调节治疗要贯穿帕金森病患者诊治的全过程,需要医生、患者和家庭共同努力。专家建议,在日常生活中,家属要特别留意患者的变化,要让患者保持放松乐观的心情,保持充足睡眠,多运动锻炼;让患者做一些力所能及的家务活,培养一些爱好;鼓励患者参加社交活动……科学认识、积极治疗,可有效延缓帕金森病进程,提高患者生活质量,让生命不再惧“帕”。

科学认识 不再惧“帕”

睡够了为啥还经常打哈欠

据人民日报讯 首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠医学中心主任医师郭兮恒介绍,

睡够了还经常打哈欠,可能跟过度睡眠、脑供血不足、贫血、甲状腺功能减退有关。

如果睡眠时间过长,会引起乏氧状况,一段时间后会恢复正常。大脑发生动脉硬化、脑血管狭窄、脑供血不足时,也会出现打哈欠、肢体麻木等症状。贫血时,血液中氧含量减少,大脑缺氧,会出现睡够了打哈欠的情况。

此外,甲状腺功能减退时,由于甲状腺激素分泌减少,人体代谢降低,患者也会精神不振,常打哈欠。

春季要“吃肝补肝”吗

据浙江老年报 依中医五行理论,肝属“木”,与“春”相应,象征万物勃发。因此,春天是养肝护肝好时节。此时多吃动物肝脏对护肝有什么好处?专家表示,不一定,应辩证论治。

如机体不虚,阴阳平衡,就不要偏食或过食动物内脏。代谢旺盛人群偶尔吃些无妨,但动物内脏蛋白质、胆固醇和矿物质(如铜)等含量相对较高,肝胆、肾病、痛风及血脂偏高者应根据自身病情,注意少吃或不吃内脏。

此外,春季肝气较旺,多吃养肝护肝食物,会使肝气更旺,易出现脾胃虚弱症状,还会发生头痛、眩晕、失眠等肝阳亢旺现象。

三种膏贴 缓解腰腿痛

据健康时报 家中可常备三种膏贴缓解腰腿痛。

一是骨痛贴膏。它主要是丁公藤、麻黄、当归等10余种中药组成。具有祛风散寒、活血通络、消肿止痛的功效,如果长期久坐、颈肩痛或家务劳动导致的腰痛,都适用。

二是天和追风膏。它具有祛风散寒、舒筋活络的功效,如果是长期在寒冷的环境中工作或者天气一转凉就筋骨疼痛、关节疼痛、手足痉挛、肩背疼痛,都可以用。

三是麝香壮骨膏。它的主要功效是镇痛、消炎,如果出现了扭伤、挫伤引起的腰痛、关节痛、肌肉酸痛,都适合用它来缓解,建议家中老人或经常运动的朋友常备。

剩菜存放有讲究 四个步骤要做到



据浙江老年报 节俭是美德,但每天吃隔夜菜反而会伤害健康。

放置时间超过8-10小时的菜,危害主要有两方面,一是亚硝酸盐超标,容易引起急性中毒,二是细菌污染,容易引起食源性疾病。隔夜剩菜最好少吃,尤其是下列几种隔夜菜,危害更大。

银耳、木耳和蘑菇。干的银耳和木耳泡发时间过久会产生大量毒素,不宜食用。此类食物煮熟后做的菜也应当天吃完,避免食物滋生细菌,导致腹痛、腹泻等疾病。

海鲜水产。螃蟹、鱼类、虾类等海鲜都是高蛋白食物,如果隔夜吃,有可能会产生蛋白质降解物,容易损伤肝、肾功能。

绿色蔬菜。绿叶菜本身硝酸盐含量比较高,煮熟后放置过久,在细菌分解作用下,硝酸盐被还原成亚硝酸盐,不利健康。

剩米饭。剩米饭即使放在冰箱中也会产生霉菌,建议剩米饭最多在冰箱里存一天,超过两天的剩米饭就不要再食用了。

鲜榨果汁。不建议从商场购买鲜榨果汁,如果自己制作鲜榨果汁,要保证越新鲜越好,最好4小时内饮用完毕。

溏心蛋。这种半熟蛋杀菌不彻底,久放容易滋生细菌,食用会危害肠道。完全煮熟的鸡蛋在低温、密封情况下储藏,可以隔夜食用。

如果一定要存放剩菜,请牢记四步。剩荤不剩素。优先将蔬菜吃完。

量比较高,煮熟后放置过久,在细菌分解作用下,硝酸盐被还原成亚硝酸盐,不利健康。

鲜榨果汁。不建议从商场购买鲜榨果汁,如果自己制作鲜榨果汁,要保证越新鲜越好,最好4小时内饮用完毕。

溏心蛋。这种半熟蛋杀菌不彻底,久放容易滋生细菌,食用会危害肠道。完全煮熟的鸡蛋在低温、密封情况下储藏,可以隔夜食用。

如果一定要存放剩菜,请牢记四步。剩荤不剩素。优先将蔬菜吃完。

量比较高,煮熟后放置过久,在细菌分解作用下,硝酸盐被还原成亚硝酸盐,不利健康。

鲜榨果汁。不建议从商场购买鲜榨果汁,如果自己制作鲜榨果汁,要保证越新鲜越好,最好4小时内饮用完毕。

溏心蛋。这种半熟蛋杀菌不彻底,久放容易滋生细菌,食用会危害肠道。完全煮熟的鸡蛋在低温、密封情况下储藏,可以隔夜食用。

如果一定要存放剩菜,请牢记四步。剩荤不剩素。优先将蔬菜吃完。

量比较高,煮熟后放置过久,在细菌分解作用下,硝酸盐被还原成亚硝酸盐,不利健康。

鲜榨果汁。不建议从商场购买鲜榨果汁,如果自己制作鲜榨果汁,要保证越新鲜越好,最好4小时内饮用完毕。

溏心蛋。这种半熟蛋杀菌不彻底,久放容易滋生细菌,食用会危害肠道。完全煮熟的鸡蛋在低温、密封情况下储藏,可以隔夜食用。

如果一定要存放剩菜,请牢记四步。剩荤不剩素。优先将蔬菜吃完。

主食可保存时间1到2天,禽肉类等荤菜,保存时间不超过3天。

趁热放冰箱冷藏。世界卫生组织明确建议,熟食在室温下不得存放两小时以上,应及时冷藏(5℃以下),不要在冰箱中存放超过24小时。

分开储存。用干净容器密闭储存,或者把碗盘包裹上一层保鲜膜。在冰箱冷藏区,食物分布位置也有讲究。上层可放剩菜和熟食,中层放蔬果,下层放蛋类及生肉制品。这样可以防止生食中携带的细菌、寄生虫等掉落在熟食上。

吃前热透。剩菜吃之前一定要高温回锅,把菜整体加热到100℃,保持沸腾3分钟以上。吃多少,热多少,避免反复加热。

量比较高,煮熟后放置过久,在细菌分解作用下,硝酸盐被还原成亚硝酸盐,不利健康。

鲜榨果汁。不建议从商场购买鲜榨果汁,如果自己制作鲜榨果汁,要保证越新鲜越好,最好4小时内饮用完毕。

溏心蛋。这种半熟蛋杀菌不彻底,久放容易滋生细菌,食用会危害肠道。完全煮熟的鸡蛋在低温、密封情况下储藏,可以隔夜食用。

如果一定要存放剩菜,请牢记四步。剩荤不剩素。优先将蔬菜吃完。

量比较高,煮熟后放置过久,在细菌分解作用下,硝酸盐被还原成亚硝酸盐,不利健康。

鲜榨果汁。不建议从商场购买鲜榨果汁,如果自己制作鲜榨果汁,要保证越新鲜越好,最好4小时内饮用完毕。

溏心蛋。这种半熟蛋杀菌不彻底,久放容易滋生细菌,食用会危害肠道。完全煮熟的鸡蛋在低温、密封情况下储藏,可以隔夜食用。

如果一定要存放剩菜,请牢记四步。剩荤不剩素。优先将蔬菜吃完。

心脏越圆患病风险可能越高

据科技日报 想知道自己是否有患房颤或心脏病这两种疾病的风险吗?美国西达赛奈医疗中心斯密特心脏研究所研究人员发现,长有棒球形状的圆形心脏的人比心脏形状更长、更像传统心形的人未来更有可能出现上述两种心脏疾病。相关论文3月29日发表在《细胞》旗下期刊《医学》杂志上。

研究人员使用深度学习和先进成像分析来研究心脏结构的遗传学。结果发现,拥有圆形心脏的人患房颤的可能性增加了31%,患心脏病的可能性增加了24%。

研究人员分析了来自英国生物库的3897名健康人的心脏磁共振图像后,确定了这种风险。使用相同的数据库,研究人员又使用计算模型来识别与

这些心脏疾病相关的心脏遗传标记。通过圆形心脏的遗传学研究,他们发现了4个与心脏病相关的基因:PLN、ANGPT1、PIDZRN3和HLADR/DQ。这些基因中的前3个也与发生房颤的风险更相关。

斯密特心脏研究所专家说,一个人的心脏形状会随着时间的推移而变化,通常会变得更圆,尤其是在心脏病发作等重大事件之后。

研究作者之一、斯密特心脏研究所心脏病学系主任克里斯汀·M·阿尔伯特表示,心脏形状的改变可能是疾病的第一个迹象。了解心脏在面临疾病时如何变化,再加上现有的更可靠、更直观的成像支持,这是预防两种常见心脏疾病的关键步骤。

医生支招脂肪肝患者科学运动

据新华社电 小腹赘肉多、体脂率超标、年纪轻轻就有了脂肪肝……近年来,因缺少运动、饮酒过度、摄入过量高脂饮食等原因所致的脂肪性肝病患者增加。医生指出,大多数脂肪肝患者可以通过调节饮食和运动疗法来控制病情,改善脂肪肝问题。

湖南省第二人民医院消化内科主任周艳介绍,形成脂肪肝的原因主要包括摄入过多含高脂高蛋白的食物、饮酒过量、运动量减少。脂肪肝患者需要尽早明确诊断,然后尽早干预,调整生活习惯,尽量少饮酒,坚持科学运动,保持吃动平衡,控制体重,可有效预防脂肪肝演变成肝硬化。

什么样的运动对于脂肪肝患者较为适宜?湖南省职业病防治院内科主任曾妍介绍,很多慢性肝病患者通常会有脂肪肝的表现,肝内脂肪不同程度的沉积,还会影响肝脏的代谢功

能。适度运动可以减少肝内脂肪的沉积,从而改善肝脏的代谢功能,促进疾病恢复。

中南大学湘雅医院院长雷光华建议,中等强度的有氧运动和柔韧性训练比较适合脂肪肝人群。有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的运动训练,脂肪肝人群可以选择慢跑、游泳、跳舞、骑自行车、打羽毛球、快走等运动方式,每次运动时间以30到60分钟为宜,每周可以坚持3至5次。

雷光华说,柔韧性训练是相对较柔和的肌肉拉伸和慢动作练习,可增加肌肉柔韧性及关节活动范围,防止肌肉在其他运动中受伤,减少跌倒风险。脂肪肝人群可以选择瑜伽、八段锦、太极等项目,每次训练的时间以半小时为宜。脂肪肝人群并非运动量越大效果就越好,适度科学合理的运动才能取得良好的效果,要坚持循序渐进、量力而行的原则,如果运动后身体感到很疲劳就要调整运动量。

