

预防为主

预防脑梗死 做好9个方面

积极治疗心脏病: 心房颤动等多种心脏病均可使脑梗死的发病率显著增加,尤其是心房颤动可使脑梗死的风险增加4~5倍。

控制高血压: 高血压是脑梗死最重要的危险因素之一,收缩压升高时脑卒中的相对发病风险增加30%。

治疗高血脂: 其治疗基础是改善生活方式,在医师指导下进行合理的药物治疗。

治疗糖尿病: 糖尿病患者脑梗死的发生风险是正常人的1.2倍。有20%的糖尿病患者会最终死于脑梗死。

保持乐观积极的心态: 舒畅、平衡的心态不仅是预防心脑血管病的重要因素,也是实现长寿的关键和秘诀。遇事易怒、焦虑,不健康的心态使脑梗死的发生风险增加2~3倍。

戒烟: 烟草烟雾中含有尼古丁等有害物质,会刺激患者血压升高,损害血管内壁。患者应该以戒烟为目标,而不仅仅是减少吸烟量。

戒酒: 饮酒容易使血流速度增加,造成脑出血。没有安全的饮酒量,每一滴酒对身体都有损害。

规律运动: 平均每周进行4个小时以上、中等强度以上的体育运动,包括快走、骑车、打网球、跑步、做健美操、打太极拳、游泳等,根据自身情况而定。

合理膳食: 以自然营养的物质为基础,多吃新鲜的果蔬和鱼类、坚果,平时饮食少油、少盐,减少红肉、糖的摄入,可适当多吃木耳、洋葱、海鱼、大蒜等。

作军/文



治疗慢性溃疡 需控制不良因素

慢性溃疡一般指创面出现后因多种原因导致的不能在正常期望时间内愈合,或长期不愈合创面的总称。临床将超过1个月不愈合的创面或正规治疗后无明显愈合迹象的创面称为慢性溃疡。常见慢性溃疡有创伤性溃疡、糖尿病溃疡、压迫性溃疡、血管性溃疡、放射性溃疡等。

创伤性溃疡: 有外伤病史,如车祸、烧伤等原因造成,创面深浅不一。创面长期不愈可癌变,例如烧伤瘢痕反复破溃、愈合,可导致“马氏溃疡”(发生在

经久不愈的瘢痕组织上的一种癌性病变)。

压迫性溃疡: 局部受压造成的溃疡,好发于老年患者,一般患有心脑血管疾病、神经系统疾病活动受限者,易出现于骨性突出部位。

下肢血管性溃疡: 常见的是下肢静脉病变引起的溃疡,以小腿远端以下多见。由于静脉回流受阻,组织水肿、皮肤缺乏营养造成。

糖尿病性溃疡: 因中小血管功能及结构改变或神经性营养不良造成。发生率高,治疗困

难,晚期截肢率较高。 感染性溃疡: 创面反复感染,导致创面不愈合,细菌感染多见。

慢性难愈溃疡会严重影响患者生活质量,如果感染扩散,引起脓毒症等严重并发症,可危及生命。要积极寻找病因,消除或控制不良因素。如糖尿病引起的要控制血糖,空腹血糖稳定在10mmol/L以下。压迫性溃疡需局部减压,改变体位。

溃疡有多种治疗方法,保守治疗如创面换药、清除坏死组织;创面负压封闭技术可改



善局部微循环,促进消肿,避免创面渗出液聚集;高压氧治疗可使创面含氧量增加,并减轻创面水肿;外科清创可使创面相对清洁,利于创面愈合;创面修复可用皮片移植。需要注意的是,溃疡形成原因不同、形态不同、深浅程度不同,处理方法及预后也不同。 王云/文

识别危险因素 远离糖尿病

糖尿病是一组以血糖水平长期升高为特征的代谢性疾病,多种原因导致胰岛素分泌和/或性能缺陷使血糖水平长期升高。急性和慢性代谢紊乱可导致多系统损伤,以及组织器官如眼睛、肾脏、神经、心脏和血管的慢性损伤和功能障碍。

引发糖尿病的危险因素主要有以下几种:

遗传因素: 如果家族中有糖尿病患者,子代患糖尿病的风险要比正常人群高几倍。

营养因素: 营养不平衡,长期摄入高能量、高脂肪、低膳食纤维的膳食,以及某些维生素和矿物质不足,易诱发糖尿病和肥胖。超重和肥胖也是糖尿病的重要危险因素。

活动因素: 现代人体力活动过少,久坐少动易造成机体对胰岛素敏感性下降。

生理因素: 如年龄增大、妊娠等因素。糖尿病随年龄的增长发病率上升,50~70岁是大多数糖尿病人的发病年龄。

不良生活方式: 包括吸烟、酗酒、生活节奏加快、工作压力过大。

病理因素: 高血脂、高血压、肥胖(尤其是中央型,即内脏型肥胖)、感染应激化学物质等。

河南省人民医院 李莉

秋后咳嗽 警惕呼吸系统疾病

秋后,很多人在出现感冒、发烧、咳嗽等不适时往往不在意,觉得在家吃点感冒药、止咳药就好了。其实,这些身体不适很可能是呼吸系统疾病的早期症状。

以下三类人群要特别注意:

长期吸烟的人群。香烟里面的尼古丁成分对肺部伤害很大,吸烟导致肺部疾病的概率高于正常人;吸二手烟的人群患病率也很高。

长期接触不良环境的人群。长期暴露在粉尘、有害气体等环境中,会增加肺癌的发生概率。女性肺癌发病率已经

成为女性恶性肿瘤的第一位,主要与高温、高油的日常烹饪方式有关。

家族成员中有肺癌的人群。肺癌最大的特点是家族聚集性,有遗传倾向。

对于高危人群,平时应做到不抽烟、不熬夜,按时参加体检,发现不适要及时就诊。

预防呼吸系统疾病,要养成良好的生活方式,可以从以下几方面入手:

合理膳食,养成良好的生活习惯。锻炼身体,增强身体素质;勤洗手,尽量避免去人群密集的场所;每日保证充足

的饮水量。

开窗通风,加强空气流通。日常生活中做到少吸烟或不吸烟,并且远离二手烟;雾霾天气应尽量少出门或不出门,最大程度减少被污染空气吸入人体。

长期暴露在粉尘、有害气体环境中工作的人员,应带好防护面具,这样可以有效减少粉尘的吸入。

如果出现咳嗽、咳痰、咯血、呼吸困难、胸痛等不适症状,应尽早到正规医疗机构就诊。

河南省林州市疾病预防控制中心 穆燕艳

正确冲洗鼻腔缓解过敏性鼻炎

鼻冲洗是稀释鼻涕、清洁鼻腔内的鼻涕、鼻痂及过敏原的常用方法,适用于过敏性鼻炎、鼻窦炎、急性上呼吸道感染。成年人与未成年人均适用鼻腔冲洗。但是,中耳炎或严重鼻塞无法通气时,不应使用鼻冲洗。

为了避免冲洗液中含有可能的污染源,鼻冲洗需使用蒸馏水、无菌水或者经过煮沸的水。因为自来水中的细菌可能留在鼻腔中并导致严重的感染。患者还可以使用专用的鼻腔冲洗器及冲洗液。

鼻腔冲洗方法: 身体前倾45°,旋转头部,使一个鼻



孔朝下,将出水口塞入较高的鼻孔中即可。洗鼻过程中需张嘴呼吸,避免鼻子呼吸而呛水。尽量让鼻冲洗的水从另一个鼻孔流出,如果水流入口腔,应将其吐出。冲洗后,轻轻将残留在鼻腔中的冲洗液擤出。

建议每日进行一次鼻冲洗,有助于稀释鼻涕、减轻鼻涕倒流,并起到清除鼻涕及

过敏原的作用。鼻部症状减轻后,可继续坚持每周鼻冲洗三次。鼻冲洗的效果通常在冲洗1~2次后出现,连续冲洗可使效果更加明显,有助于改善鼻炎、鼻窦炎、上呼吸道感染导致的鼻塞等症状。不过,鼻腔冲洗并不能代替药物治疗,不能高估冲洗的效果。

需要注意的是,若冲洗液含盐量过高,则可能对局部产生刺激,可按照说明来降低冲洗液中的盐浓度,并提高水温。

北京协和医院副主任医师 汤蕊

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中国 中国福 中国喜

中宣部宣教局

人民日报 中国网络电视台