

警惕心源性猝死 这些信号要注意

心脏突然停止跳动或失去有效的泵血能力,大都会导致意识丧失和全身性器官功能衰竭,如果不能立即得到适当的医疗援助,通常会在几分钟内导致死亡,这就是心源性猝死。

成年人发生猝死的心脏疾病最主要的是冠心病、心肌病、重症心肌炎等,而小儿猝死的病因主要为先天性心脏病和遗传性心脏病。

那么,什么时候容易发生心源性猝死呢?需要注意以下几点:

一、暴饮暴食后。饱食过后,为了消化食物,血液会流向胃肠,供应心脏的血液相应减少,从而加重心肌缺血;吃得过于油腻,摄入脂肪太多,血液中的脂肪含量也会迅速升高,从而减慢血液流动速度,容易形成血栓,引发心肌梗死。

二、用力排便时。当用力排便时,会引起腹压、血压升高,同时心率也会加快,这时候会导致心肌耗氧量增加,从而发生心肌急性缺血,甚至引发心

肌梗死。而且血管压力增大、血流速度加快,容易把血管壁上的斑块冲刷下来,这些斑块会堵塞血管,引发急性心梗甚至猝死。

三、剧烈运动时。如果运动时感到胸闷、呼吸困难,开口说话也很难,就属于剧烈运动。剧烈运动会迫使心脏加倍工作,心脏强烈收缩舒张,如有基础心脏疾病会造成血压突然升高、心率过快、心肌缺氧,甚至诱发心肌梗死。

四、情绪激动或过度悲伤时。此时交感神经兴奋,血压会一路飙升,心率增快,诱发心肌缺血。当悲伤情绪无法排解时,体内分泌出大量激素,使心跳加速、动脉收缩、心肌供血减少,继而引起如胸痛、气短和休克等症状。

五、气温骤变时。当气温骤降时,血管收缩,人体心跳加快,血压升高,心脏需要更用力地泵血,如未及时保暖,会给一部分人带来健康隐患。夏季贪恋空调,户外气温增高,室内外温差较大时,也容易引发心脏病。

还有一些日常生活中的细节需要注意,如长时间用温度较高的水洗澡,容易全身血管扩张,同时长时间待在密闭缺氧的环境里,容易引起大脑和心脏缺血;连续加班、长期压力过大,交感神经系统会长期处于兴奋状态,导致心脏负担过大,可能引发心脏病;早上起床时,身体的各个器官还没有完全苏醒,突然站立,可能对心脏、关节造成突然的负担,特别是高血压患者容易出现血压波动,冠心病患者容易出现心绞痛;睡觉打鼾可能是睡眠呼吸暂停的一个表现,这个疾病在睡眠过程中反复出现呼吸暂停,可导致夜间缺氧缺血,严重时还会诱发急性心梗。

警惕心源性猝死,平时需要注意以下这些信号:

- 一、不明原因的晕厥或抽搐是心源性猝死的重要警戒症状,尤其是在活动中或应激时出现,往往提示有心脏问题。
- 二、活动、劳累用力后出现胸痛、胸闷、胸部不适。
- 三、呼吸急促或窒息感,可



能伴随出汗、头晕、恶心。

- 四、不明原因的疲劳、乏力,或伴有胸闷、水肿,应警惕猝死的发生,这种情况可能是心肌炎或心肌病造成的。
- 五、体检时有器质性心脏杂音。
- 六、有遗传性心脏病家族史或猝死家族史等。

预防心源性猝死,首先,要养成良好的生活方式,保持乐观开朗的情绪。其次,要定期体检,积极控制治疗基础疾病。最后,如果已确诊心血管疾病,必须要坚持长期服药,定期复查,在正规医疗机构医生的指导下调整药物,千万不能自作主张。

湖南省人民医院心血管内科副主任医师 范文娟

动脉硬化怎么办

很多人体检时会被告知“动脉硬化”,那到底什么才是动脉硬化,动脉硬化有什么明显特征?当身体出现以下这些表现时,说明血管变硬了,走得急了胸口疼,扭头的时候头晕,突然几分钟意识不清楚,腿脚凉、麻、痛,这些都和动脉硬化有关。

动脉血管用的时间长了,在种种危险因素的作用下,可能会发生动脉粥样硬化,有时候也简称为动脉硬化(动脉粥样硬化是动脉硬化最多见的一种形式)。

想要改善动脉硬化,一定先要学会吃。对于健康成年人来说,为降低动脉粥样硬化风险,要限盐,少吃动物来源的食物,可多吃植物性食物,包括全谷物、蔬菜、水果、豆类、坚果,用橄榄油和其他富含不饱和脂肪酸的油来替代黄油和动物脂肪。

张永岗/文

误区一:不重视牙周炎
很多人不重视牙周炎,结果任由牙周炎发展下去,牙齿开始松动,很多牙根露了出来,就容易发生烂牙、龋齿等口腔问题。加上一些老年人佩戴假牙后没有规范刷假牙,假牙上积聚了很多细菌真菌,也很容易产生嘴角脱皮、口腔真菌感染等黏膜疾病。所以,牙周炎导致的牙齿缺失要及时修复,修复后还要注意规范清洁。

误区二:牙不痛就不用管
许多老年人往往对于眼前的痛苦很重视,而容易忽视或拖延一些看起来是“小毛病”其实有着长远影响的口腔问题。除了牙周病,还有楔状缺损、修复体质量不高的问题。有些老年人缺牙比较厉害,但不管是活动牙还是固定桥的修复体质量都不太高,固定桥由于时间太久

中老年人莫入护齿误区



已经变形了;一些老年人不重视自己的口腔健康,觉得牙齿能用就行,等到牙痛、牙齿松动了才去就诊;牙结石、牙龈退缩、烂牙根这些口腔问题也是容易被忽视的,但这些其实都是牙周病发展的重要致病因素。

误区三:人老不用洁牙了
一些慢性病会影响牙齿健康,而老年人由于缺乏相应知识,容易造成拖延治疗。

糖尿病患者更应该定期去做牙周保健。糖尿病和牙周炎相互影响,有些糖尿病病人会发生反复的牙周脓肿,牙周

脓肿又会影响糖尿病的治疗效果。如果控制好牙周炎,对血糖的控制也有帮助。

此外,隐裂牙是老年群体容易忽略的口腔问题。很多隐裂牙的产生都是因为意外。老年人要注意不要咬特别硬的东西,比如鸡骨头、猪骨头等。有些老年人牙齿缺了、牙龈肿了,自己却不知道,因此需要定期做口腔检查,养成定期看牙、洁牙的习惯。定期洁牙可以清除牙周的软垢、牙结石,降低牙周炎的概率。

平时要注意饮食均衡,多喝牛奶、吃鸡蛋,补充蛋白质和钙,多吃富含维生素C的食物,少喝碳酸饮料和甜食。有些老年人多年来养成了炒菜加糖的饮食习惯,也要注意及时纠正。

广州医科大学附属口腔医院副主任医师 于丽娜

秋冬季节如何预防肠道传染病

预防秋冬季肠道传染病应该注意以下几点:

- 一、高温可杀灭致病微生物,饮用水需煮沸后再饮用。
- 二、选用新鲜食品,加热食物要充分至热透,同时要注意生熟食品分开,避免交叉污染。特别提醒大家,不在流动路边摊吃海鲜,不要生吃、半生吃水产品。各种酱制品或熟肉制品在进食前应重新加热。凉拌菜可加点醋和蒜。
- 三、培养良好的饮食习惯,勤洗手,食物吃前要洗净,不吃腐败变质的食物,不暴饮暴食。
- 四、尽量减少与腹泻病人接触,病人用过的餐具、便器、卧具都应做好清洗、消毒,以避免疾病的传播和流行。
- 五、调整饮食结构,平衡膳食,合理营养,加强锻炼,提高机体免疫力。

那么,发生了肠道传染病怎么办呢?

肠道传染病患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。如病情不重,一般通过调整饮食、休息、对症治疗,2-3天内症状即可改善。腹泻严重者,尤其出现脱水症状的,应及时就医。脱水是腹泻的常见并发症,表现为口渴、尿少、皮肤干燥起皱、双眼下陷,为防止脱水,应多饮一些糖盐水,也可以到药店购买口服补液盐。已发生脱水或者严重呕吐不能饮水的病人,需及时到医院就诊,根据医嘱采取静脉补液等治疗措施。

许多患者一有腹泻就使用抗生素,这种做法是不对的。因为大部分腹泻并不需要抗生素治疗,滥用抗生素可能导致肠道正常菌群失调,反而不利于腹泻的恢复。如果您不确定是否应该使用抗生素,请到肠道门诊就诊。到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验,以便医生有针对性地进行治疗。

石家庄市疾病预防控制中心 赵伟

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台