

■ 专家提醒 ■

八种人易得动脉粥样硬化

动脉粥样硬化是脂质沉积造成的一种炎症性病变,动脉管壁表面有突起的斑块,斑块内部充满了脂质和坏死组织,就像粥一样,使动脉管腔出现变硬、狭窄、失去弹性、增厚等病变。其危害主要是斑块不定期破裂,会引起严重的心脑血管事件。以下八种人要警惕:

1. 高血压患者。高压血流长期冲击动脉壁造成脂质沉积,形成斑块并导致动脉狭窄。如果血压不控制,心肌梗死的发生率会

提高3倍,脑卒中发生率提高约4倍。

2. 高脂血症患者。血液中脂肪量过高容易在血管内形成斑块,造成动脉狭窄。

3. 糖尿病患者。糖尿病患者容易出现脂肪代谢问题。血液中的脂蛋白产生变性,在运送过程中脂肪容易沉积在血管内壁形成脂肪斑块。

4. 抽烟者。香烟中的尼古丁、一氧化碳等会损伤动脉内壁,受伤的动脉内壁会卡住胆固醇,引起血小板堆

积形成脂肪斑块。同时,抽烟也会引起冠状动脉收缩痉挛,减少血流量。

5. 缺乏运动者。运动可以增加高密度脂蛋白,减少低密度脂蛋白,把身体中多余的胆固醇从胆道和肠道中排到体外,避免过剩胆固醇沉积在血管内壁。此外,运动可以促进血液循环,增强血管弹性,降低血压,消耗过剩热量,降低身体的脂肪比重。

6. 肥胖者。体重过重的人,心脏负荷会加大,血脂不正常的概率也较高,从而

增加动脉粥样硬化风险。另外肥胖易诱发高血压、糖尿病、高脂血症。

7. 压力过大者。压力会增加肾上腺素的分泌,造成血压升高、心跳加快,伤害动脉血管内壁。

8. 有家族史者。基因上的因素使某些人早期就患上动脉硬化疾病。有的是出现严重的高胆固醇血症,有些人是早发性高血压,有的人则是发生血栓,进而导致动脉粥样硬化。

河南省中医院脑病二区主治医师 郭健

得了口腔溃疡
适当补充维生素

得了口腔溃疡要注意以下几点:

适当补充维生素。人体缺乏维生素及微量元素可能导致口腔溃疡。适当服用维生素B、维生素C,可维持正常的代谢功能,促进口腔溃疡的愈合。

清淡饮食。患口腔溃疡期间,建议多喝水,饮食以清淡为主,多吃新鲜水果、蔬菜,禁烟酒,避免辛辣食物,可选择苹果、桃、梨、猕猴桃等富含维生素的水果。

适当选择药物。对于轻型的口腔溃疡,可以去药店购买西瓜霜或双料喉风散粉剂喷于口腔溃疡处。同时注意口腔卫生,避免损伤口腔黏膜,也可用淡盐水漱口缓解症状。

还可尝试蜂蜜疗法:用消毒棉签在口腔溃疡处搽适量蜂蜜,静置15分钟,其间不要喝水,不要进食。若口腔溃疡症状严重、久治不愈,建议及时就医。

欧尧/文

老人“孩子气”可能是心病

很多老人主动寻找童趣,对心理健康有一定积极意义。但如果老人过分“孩子气”,可能是一种心理疾病。

这类老人有时感觉缺少家人的爱和关心,容易伤感,总为一点小事焦虑、痛哭流涕,甚至抑郁。有时像孩子一样容易发火,没有耐心,自控力下降,特别在意别人对自己的态度,喜欢家人像夸孩子一样夸自己。有时行为幼稚,很少为他人着想,却浑然不知。他们还会像孩子一样怕去医院看病,实际上是以此躲避做检查,讳疾忌医。

■ 预防为主 ■

严重呕吐、腹泻时,非常容易造成体内水和电解质的丢失,导致酸碱平衡失调、水电解质紊乱,出现恶性心律失常。由于短期内大量水分丢失,会导致血容量急剧下降,心脏灌注血量减少,血液黏稠度升高,血液在血管内



还有些老人舍不得家人离开身边,甚至学小孩撒娇,这是其内心深处缺乏爱的表现。有时过度敏感,比如子女稍有疏忽,就理解为自己不受重视,心情低落。然后,儿女千方百计将老人哄开心,周而复始,时间长了,容易强化老人的“孩子气”。

腹泻可能会诱发心梗

流动速度减慢,容易形成血栓,造成冠状动脉血管堵塞。

腹泻时,老年患者因多次频繁跑厕所而休息不好,极度疲劳,容易导致血压升高和冠状动脉痉挛,诱发急性心肌梗死。

当发生急性心肌梗死

临床观察发现,有些老人“孩子气”还可能是由于某些疾病导致的轻度认知损害,即阿尔茨海默病早期阶段。所以,家人不要对老人的反常表现置之不理,否则容易加重问题,比如老人容易出现焦虑不安、忧郁消极、勃然大怒、易哭易笑等异常。时间长了,老人会逐渐变得淡漠、迟钝、情感失控、呆滞,出现食欲减退、睡眠障碍等。家人面对这类老人,要尽量多些耐心与鼓励,必要时就医检查,及早干预,及早治疗。

南京市中西医结合医院 吴剑钰

时,由于有些老人的临床症状不明显、不典型,甚至有的仅仅就是上腹部疼痛,这时,急性心肌梗死导致的肚子疼和腹泻引起的肚子疼搅在了一起,很难分辨,容易被漏诊、误诊,延误治疗时机。

赵民/文

肩部疼痛
勿轻视

张女士经常做家务,不久前手提重物后出现了右肩部疼痛,但她并未放在心上,贴了膏药后继续操持家务,后来她右胳膊上抬时疼痛明显,提重物时感觉力量不足。担心自己得了肩周炎,张女士赶紧到医院就诊。

通过检查,医生判断张女士并非肩周炎,而是肩袖撕裂。

肩袖撕裂和肩周炎均有肩部疼痛、活动受限的症状,因此肩袖撕裂易与肩周炎混淆。肩周炎的疼痛,多为静息痛,范围广泛,而肩袖撕裂的疼痛一般关节不动不疼,关节活动达到某个角度会出现疼痛,疼痛范围为局部。肩周炎的活动受限,主动活动和被动活动均受限,肩袖撕裂主动活动受限,被动活动不受限,被动抬起,一般可达到正常活动范围。除了表现外,鉴别两者还需结合体格检查及磁共振检查结果。

此外,肩袖撕裂和肩周炎的治疗也不同,肩周炎有自愈性,以保守治疗为主,恢复得好坏关键在于功能锻炼。而肩袖撕裂的治疗需要制动,保守治疗无效则需考虑手术治疗,若没有及时治疗或是按照肩周炎锻炼治疗,肩袖撕裂可能会更严重。

史栋梁/文



图说
核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台