

健康提醒

胆石症 青睐“3F”女性



胆囊炎、胆结石是大家都很熟悉的疾病,但“3F”是什么呢?其实,“3F”就是3个英文词Fat(肥胖)、Fertile(多产)、Forty(40岁)的第一个字母。只要注意观察,你就会发现许多胆囊炎、胆结石女性患者都具有上述三种特征:

首先是肥胖

女性往往不愿活动,体力劳动少,电脑一族、驾车一族常有静坐习惯。这就使得胆囊收缩力下降,胆道开口处的括约肌功能失调,胆囊排空延缓,胆汁淤滞,有利于细菌繁殖。另外,由于胆汁在胆囊内滞留时间过长,水分被吸收而浓缩,胆盐溶解胆固醇的能力受限;胆汁碱性升高,刺激黏膜产生慢性炎症及形成结石。再者,由于女性体内雌激素的作用,中年后的女性较男性更易发胖,血液及胆汁中胆固醇含量增高。尤其是生活节奏快的女性通常喜欢吃

洋快餐及高胆固醇、高脂肪的食品,使胆固醇处于过饱和状态。在这种情况下,胆固醇容易析出、沉淀而形成结石。

第二是多次孕育

妇女妊娠以后,体内各种代谢会发生一系列的变化,为怀孕、分娩和哺乳做准备,母体内胆固醇含量明显升高,脂肪合成加快,分解减少,这当然给胎儿带来了好处,但也相应地对母体形成了潜在的危险因素。正常情况下,妊娠、分娩和哺乳结束后,脂肪代谢又恢复到原来的水平,但多次孕育会使胆固醇代谢紊乱,为结石和炎症形成提供了有利条件。而不少女性,尤其是事业处于高峰期的“白骨精”(白领、骨干、精英)女性,为“升”不“生”,并不惜选择一次次人流,她们成为胆石症的高发人群就不足为怪了。

第三是40岁

人过40岁就逐渐走

向衰老,肌体出现较大的变化,如体力活动减少,休息时间增加,脂肪代谢合成大于分解,开始发胖,胆囊功能减弱,胆道蠕动减少,胆汁滞留,这些因素综合在一起,就容易诱发胆囊炎和胆石症。

有资料显示:近年我国胆石症的发病率已明显上升,其中,“3F”女性的发病率比男性高3倍左右。

当然,并非所有“3F”女性都一定会发病,但“3F”女性更应该警惕,平时应注意锻炼身体,增强体质,注意饮食,这对预防胆结石、胆囊炎的发生,无疑是重要的。一旦发生胆石症就应该积极治疗。研究表明,“3F”女性患者,采取胆道镜微创胆取石的方法,其复发的概率比较低。而肥胖患者服用可改变其胆盐、胆酸比例的药,以及服用降血脂、降胆固醇的药,对于预防胆结石的形成是很有效的。

(莫国贤)

有此说法

你经常流泪吗?

流泪是我们生活中十分常见的一种现象,也许你觉得很正常,但是很多人却为此烦恼不已,反复就诊于各大医院却得不到解决。这些病人每天泪水涟涟,影响生活、工作,而医生检查结果却是各项指标均正常。那么究竟是哪出了问题呢?经过多年的临床研究发现,原来是结膜松弛症在作祟!

结膜松弛症其实是临床上比较常见的一种引起泪液改变、导致眼部不适的眼表疾病。我们在临床上常会见到一些老年患者主诉眼部干涩、异物感、泪溢,这些病人常由于反复擦拭双眼,导致眼睑皮肤红肿,结膜充血明显,从而影响他们的生活、社交,但是有些临床医生却忽视了这个问题。

我们通过临床观察发现,这些病人是由于球结膜过度松弛和(或)下睑缘张力高,造成松弛结膜堆积在眼球与下睑缘、内眦部、外眦部之间,引起眼表泪液异常,并伴有眼部不适等症状,这就是结膜松弛症。根据临床表现,可将结膜松弛症分为四级:Ⅰ级,患者无结膜松弛引起的泪溢、异物感、干涩等相关的症状,检查见球结膜松弛成细小的皱褶;Ⅱ级,患者有结膜松弛引起的泪溢、异物感或干涩等相关的症状之一,检查见球结膜松弛成明显的皱褶;Ⅲ级,患者常有结膜松弛引起的泪溢、异物感、干涩等相关症状,表现为松弛结膜形成多层皱褶;Ⅳ级,患者除有结膜松弛引起的泪溢、异物感、干涩等常见症状外,还伴有刺痛感、灼痛感等相关症状,表现为下眼睑松弛,结膜充血、水肿,甚至有出血或小溃疡形成等。

结膜松弛症的发病机制是部分老年人眼部组织随着年龄增大变化不协调,松弛的结膜明显堆积在眼球与下睑缘,内、外眦部之间,形成皱褶,影响泪液的流动、分布、排泄而发生结膜、角膜干燥、充血、水肿,使泪液不能正常流动,泪液排泄受阻,引起眼表泪液异常病理循环。

通常认为,症状不明显的结膜松弛症无需治疗,如患者有明显症状,药物治疗无明显效果,可考虑手术治疗。手术治疗方法有五种,根据患者病情及体征采用不同手术方法,包括结膜新月形切除术、眼轮匝肌移位缩短术、结膜缝线固定术、结膜切除羊膜移植术、角膜缘结膜梯形切除术。

总之,结膜松弛症是一种常见的老年性疾病,早期诊断和治疗能够解除患者的痛苦,提高老年人的生活质量。

(张兴儒)



健康知识

高胆固醇血症 要不要治

据调查,我国高胆固醇血症患者的数量正在逐年上升,而相应的高胆固醇血症的治疗率却很低。即使是在接受降血脂治疗的患者中,仍然大约有一半人并没有达标。

也许有人会说,我血脂偏高,但不痛不痒,并没觉得血脂高会有什么危险。事实上,以往在人们眼中不重要的高胆固醇血症是心血管疾病最重要的致病因素之一。控制高胆固醇血症,从源头切断心血管疾病的发病刻不容缓。

血脂包括胆固醇和甘油三酯等成分。目前,大多数患者甚至医生普遍存在一个误区,即将降血脂等同于降甘油三酯。事实上,胆固醇尤其是低密度脂蛋白胆固醇升高才是导致冠心病最大的危险因素。大规模临床试验证实,降低胆固醇能有效改善冠心病患者的心肌缺血症状,缓解心绞痛,减少心血管意外事件的发生,总胆固醇降低10%相当于冠心病死亡危险因素减少15%。

目前,诊断高胆固醇血症沿用的是几十年前的标准,由于过于笼统,常会使一些迫切需要降脂治疗的患者不一定就不需要治疗。例如,低密度脂蛋白胆固醇为135mg/dL,对于一个无任何心血管病的健康人来说,属正常范围无需接受降脂治疗,但对患过心梗,做过支架治疗、搭桥手术,患糖尿病或同时有多种危险因素的患者来说,该血脂水平就偏高了,应降至100mg/dL以下。

临床可首选他汀类药物进行降脂治疗,经研究发现,他汀类药物能强效降低低密度脂蛋白胆固醇水平,还能够帮助高胆固醇血症患者达到低密度脂蛋白的胆固醇治疗水平。

临床观察显示,血脂达标后减少药物用量会引起血脂反弹,所以,如未出现严重或不能耐受的不良反应,不应减量服用或停用降脂药,而要终生使用。

(金泉)

健康提醒

降压——先改变你的生活方式

调查表明,高血压病可能是不良生活方式长期作用的结果。多种不良生活方式,如食盐多、吸烟、饮酒、肥胖、油腻饮食和心理因素等都对高血压病的发病有一定的作用。在服降压药的同时,进行生活方式干预,可有效预防和控制高血压,还可提高降压药的效果。

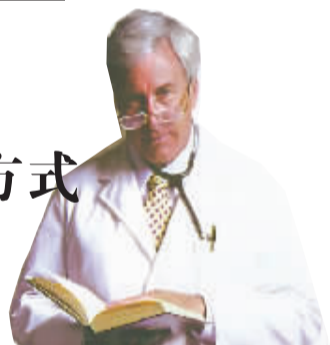
1.膳食以清淡为原则

高血压病人的饮食原则是一个字:“淡”。钠盐的摄入与血压升高有关。因此在日常生活中应减少烹调用盐及含盐高的调料,少食各种咸菜及盐腌食品,每人每天钠盐摄入量不超过6克。在清淡饮食的原则下,要做到粗细搭配,荤素相宜,保持膳食平衡。应减少脂肪含量高的猪肉,增加蛋白质含量高、脂肪含量低的鱼类及禽类;提倡增加钾多钙高的食物;还可常吃些具有降压作用的蔬菜及富含膳食纤维的粗粮或黑色食品。在一日三餐中,做到早餐吃好,午餐不过饱,晚餐要少。

2.运动以散步和打太极拳为主

大量事实证明,适当的体育活动对高血压的防治是很有益的。具体项目可选择散步、慢跑、打太极拳、练气功、游泳等,其中散步和打太极拳是各期高血压病患者均可采用的运动方法。散步可在早晨、黄昏或临睡前进行,最好一次步行3公里,时间30分钟以上,速度可根据各人身体状况而定。高血压病患者打太极拳也好处多多。不过,运动强度要因人而异,以感到浑身舒适,心率加年龄不超过170为度,切勿盲目加大运动量。

3.坚决做到戒烟限酒



研究表明,长期吸烟,使小动脉管壁变厚并逐渐硬化,增加血管阻力,使血压升高。因此,高血压病人应该及时戒掉吸烟的不良习惯。如一时戒不了,则每天吸烟不超过5根。

饮酒对身体的利弊一直存在争议,但可以肯定,大量饮酒肯定有害。多种实验结果表明,血中酒精浓度如果超过0.05%,不仅人的思考、判断能力,视力、注意力会随之降低,而且也会成为导致高血压的又一个危险因素。大量饮酒者的血压明显高于不饮酒者,如停止饮酒可使血压下降。在饮酒引起的高血压并发症中,尤以脑血管疾病最为常见,其死亡率是不常饮酒者的3倍。长期大量饮酒,尤其是一边吸烟一边饮酒,不仅可加重动脉硬化,更可直接导致猝死及急性脑出血。因此,高血压病患者应该戒酒,一时难以戒酒者,也要做到适量饮酒,适量饮酒即每日红葡萄酒50mL~100mL、白酒25mL、啤酒300mL左右。

4.保持良好的精神状态

调查发现,高血压病在从事注意力集中、精神紧张的工作,同时又缺少体力活动中容易发生。因此,保持良好的精神状态,注意情致养生对高血压病的防治很重要。它可使疲劳的大脑得到恢复,有利于血管扩张,从而使血压下降,并且保持稳定。

(李浩泽)

