

健康新报

世界心脏联盟称 心肌梗死 将成居民第一死因

据世界心脏联盟分析预计,2020年全球心血管病死亡率将增加50%,心肌梗死和脑卒中将从目前死因排行榜的第五位和第六位上升至第一位和第四位。

心血管疾病已成为全球卫生保健和卫生资源的沉重负担。记者从2007年世界心脏日中国区系列活动发布会上获悉,预计到2020年,全球心血管病死亡人数将高达2500万人,其中1900万人在发展中国家。

为唤起公众对心血管病及高血压、肥胖、缺乏运动、营养失衡、吸烟等危险因素的关注,世界心脏联盟1999年将每年9月的最后一个星期日定为世界心脏日。今年的世界心脏日是9月30日,主题为“健康家庭,和谐社会”。

卫生部科教司司长刘雁飞说,只要能管住嘴、迈开腿,养成良好的饮食和生活习惯,心血管疾病是可以预防的。他说:“健康其实不是掌握在大夫手里,也不是掌握在政府手里,而是掌握在每个人自己手里。”(姬甄)



健康新报

心肌梗死的 院前急救

对心肌梗死病人来说,时间就是生命。心肌梗死的死亡病例大多发生在院外,相当一部分人因抢救不及时而死在到达医院前,应该引起人们的高度重视。

心肌梗死一般起病急,约1/3的患者在发病前一周就有症状。少数人在3~4周内出现前兆,如原无心绞痛者出现心绞痛,或心绞痛发作突然转为频繁或加重;约2/3的病人发病前有心绞痛病史,但也有相当多的病人首发症状即为心肌梗死。表现为:疼痛,胸骨后疼痛,痛为压迫感,疼痛常使病人烦躁不安,不像心绞痛时呆立不动,放射痛不如心绞痛明显。不典型疼痛部位有左前胸、胸骨下段、上腹部。约1/3的病人在发病早期伴有恶心、呕吐、上腹胀痛、休克及血压降低,病人极度疲乏、神智迟钝、皮肤湿冷、面色苍白或青灰色、脉搏细而快、血压下降,尤其是收缩压明显下降。

一旦怀疑是心肌梗死,病人需马上平卧。不要搬动病人,要稳定病人情绪。清除病人呕吐物,保持呼吸道通畅。症状不严重的病人应就地休息,等待“120”将其送往医院。病人舌下立即含硝酸甘油。有条件的应给予吸氧、止痛。立即呼叫“120”救治。不能因症状稍有缓解而中断进一步救治。医学上把饱食、酗酒、激动称为死亡三联症。对于中老年人来讲,如有以上三个诱因,即使只有一些不典型症状,包括恶心、呕吐、胃部不适、上腹部胀痛、胸闷、呼吸困难等,也要想到有可能是急性心梗。(贾明)

健康新报

“120”急救发现 心血管病人 高温天养生误区

连续高温,“120”急救“出击”时发现心血管、高血压病人夏天养生存在三大误区:夏日人们免疫力降低,早上六七点气温已高,一些老人锻炼强度还和冬春天一样;一些老人白天发病却非要等到儿女下班回家再去医院,导致病情加重;高血压病人私自停药等。

75岁老太“夏练三伏”中风

75岁的吴老太平时身体健康,喜欢在早晨跳跳健身舞。近日高温,吴老太依然坚持每天早晨跳舞。“健身就是要坚持,冬练三九,夏练三伏。”但上周五早晨,吴老太在晨练跳舞过程中突然昏厥,经急救,被确诊为脑中风。

据“120”统计,夏季早晨5点至7点是急救高峰期,尤其以老年患者为主。急救医生赵刚介绍,夏季早晨气温也很高,老年人身体排汗及水分蒸发量增多,导致血压急剧升高,极易导致脑溢血。

高温下患病“拖”出危险

据“120”的工作人员介绍,一些老人白天发病却要等到儿女晚上下班后才去医院,年轻人胸痛、头痛也拖到不

能再拖时才就医,结果造成这类病人的死亡率大大增加。

很多错过急救最佳时间的病人,治疗效果不好,脑溢血、中风和心肌梗死病人或急性死亡,或瘫痪,或成植物人。因此,在高温天气下,市民若感到身体不适,应及时就医。

高血压患者私自停药酿悲剧

65岁的陈阿姨突发抽搐、嘴歪,经“120”抢救,诊断为急性蛛网膜下腔出血。陈阿姨平时患有高血压,但近期自认为血压控制较好,便自行停药,导致在疲劳过度及情绪激动中突发急性脑出血。

“120”急救医生王涛说,夏季突发疾病的患者中,血压高的病人占50%。高血压重在控制,夏季高温,一般高血压患者应将血压控制在140mmHg、90mmHg以下,而同时患有高血压和糖尿病的病人应将血压控制在130mmHg、80mmHg以下。高血压病人应严格遵守医生嘱咐,坚持服用药物,不要私自更改药量,更忌私自停用药物。(贺天宝)

有此说法

你身上哪些器官压根儿没用?

人体是个复杂的生物化学系统,表面上看似乎所有器官都是有用的,而事实上,我们很多人身上就带有一些功能退化的器官。很多返祖现象或特征都可能重新出现在现代人身上,人体已被证明的多余器官多达90个以上。

阑尾:人身上最无用的器官,人们首先想到的是阑尾。它位于封闭的小肠末端,与盲肠相通,曾经是一个用来储藏纤维的地方。随着人们吃的食物越来越精细,阑尾的功能也逐渐退化了,而且有时候还容易发炎和感染,严重的还需要进行外科手术。

锁骨下肌肉:为了以防万一,大自然还赋予我们一些现在已经用不着的肌肉。比如,位于人体第一根肋骨和锁骨之

间的锁骨下肌肉,自从人们不用再吊在树枝上以后就没啥作用了。这块肌肉如今已经成了外科整形医生的材料。

牵动耳朵的肌肉:人类在远古的时候可以通过摆动耳朵察觉到一些危险的声音,以便及时躲藏起来。能牵动耳朵的这块肌肉是人们早期用来探测声源的“雷达”,如今虽然功能丧失了,但人们依然保留着它。

颈椎骨:当人体承受压力或正在改变姿势时,颈部椎骨的功能只能是给一些神经和血管施加更大的压力,因此,虽然多余的颈椎骨会让脖子看起来好看些,但同时也成了颈椎疼痛的源头。

尾骨:尾骨是一条退化的尾巴,它原本的作用是让多数哺乳动物在运动时保持身体平衡,如今,尾骨对人来说已经没有什么用处了。

男人的乳头及类似子宫的器官:不知道是什么原因,男人也长了乳头,还有一个类似子宫的器官。

智齿:智齿对人的磨难多在20岁左右爆发。智齿以前的作用主要是用来磨碎坚硬的食物,而现在它们似乎是专门用来长蛀牙的。

鼻骨:有些科学家相信,人的鼻骨是一个未发育起来的结构,其作用是温暖从鼻腔进入肺部的空气。因此,鼻骨越小,人往往越不容易患呼吸疾病。最后再说到鼻腔内黏膜上的一些嗅觉细胞,大部分人早已丧失了识别微妙气味的能力,而有些人嗅觉细胞却超级发达,香水和化妆品生产商会喜欢雇用这样的人。(法现)



养生保健

信息显示 近五成心肌梗死病例 与高血压有关

卫生部近日公布的信息显示,作为一种独立的慢性病,高血压是导致脑卒中、心肌梗死、心力衰竭以及慢性肾脏病的重要危险因素之一。50%至60%的脑卒中和40%至50%的心肌梗死与血压升高有关。根据流行病学资料显示,我国每年新发脑卒中病人200万人,新发心肌梗死病人50万人,死于心脑血管疾病的约有300万人。每年主要心血管病的直接医疗费用高达1300亿元,其中用于高血压的医疗费用达366亿元。

世界卫生组织建议:健康成年人每日盐的摄入量上限应控制在5克。临床研究显示,随着食盐量的升高,高血压发病率也会直线上升:每天吃盐少于2克者,高血压发病率几乎为0;每天吃盐4克者,高血压发病率是3%;每天吃盐4克至15克者,高血压发病率则上升到15%。我国研究人员发现,北方人食盐的摄入量多于南方人,高血压的发病率也呈现“北高南低”的趋势。预防高血压,应从改变饮食“口重”的习惯做起。

那么,吃盐为啥易致高血压?原理是这样的:食盐的主要成分是氯化钠,钠离子和氯离子都存在于细胞外液中,钾离子存在于细胞内液中,正常情况下维持平衡。当钠和氯离子增多时,由于渗透压的改变,细胞外液会增多,使钠和水滞留,细胞间液和血容量增加,导致回心血量、心室充盈量和输出量均增加,令血压升高。

限制盐的摄入,非但对预防高血压有效,对已经发生高血压的患者也有益处。有实践证明,高血压早期或轻度高血压患者,只需单纯限盐即可使血压恢复正常;对于中、重度高血压患者,限制盐的摄入量,不仅能提高其他降压药的疗效,还可使降压药物的剂量减少,降低因服药引起的副作用。

(为生)



慢性胆囊炎 手术应慎重

慢性胆囊炎是因细菌感染,高浓缩胆汁反流入胆囊的化学性刺激所引起的胆囊炎性疾病,发作时伴有胆绞痛、呕吐、黄疸等症状。慢性胆囊炎多为急性未治愈之遗患,对此很多人选择手术。近日,专家提醒慢性胆囊炎患者选择手术应该慎重。

手术都有严格的适应症,用之不当反而会造成无穷祸患。为此专家提醒,较大的结石梗阻才是胆囊炎手术的首选适应症。对于大多数胆囊炎患者而言,服用消炎利胆的中药则是很好的选择。

白云山消炎利胆片是目前治疗慢性胆囊炎、胆道炎的首选药物,它因疗效显著,质量稳定,副作用小而深受患者好评,被称为“现代利胆首选良药”,被列入国家基本医疗保险药品目录。

在服用上,白云山中药因与华人首富李嘉诚先生合作而实力大增,白云山和黄中药每年斥资8000万元,与各地药店联手,在全国推出6600家“永不过期”药店:凡购买白云山中药,均可以旧换新,这意味着白云山和黄中药将“永不过期”。

去年公司设立自主创新基金3000万元,在中药抗菌消炎药领域不断加大研究力度,白云山消炎利胆片独家采用双频超声强化萃取技术生产,中药有效成分快速溶出,提取时间较传统方法缩短70%以上,并且提取更充分,有效成分比传统方法提高了3~5倍,从而使白云山消炎利胆片具备了短时、高效的特点。白云山和黄中药在中药现代化方面的突出成绩也得到李嘉诚先生的肯定。