

秋冬季节,如何防治心血管疾病

——市第三人民医院专家张平为您支招

□本报记者 郭新星 文/图

心血管疾病可以说是威胁人类健康的“头号杀手”。秋冬季节,心血管疾病患者增多,面对来势汹汹的心血管疾病,我们应该如何防治?9月23日,记者采访了市第三人民医院内科副主任医师、心衰中心副主任张平,请她来支招。

提高警惕 保持良好生活习惯

张平表示:“入秋以来,昼夜温差较大,最近几日阴雨降温,医院心血管疾病患者数量呈一定程度的增加趋势,且患者也越来越年轻化。因此,这个季节的心血管问题需要引起大家的重视。”

“在这个时候,尤其要关注几个特异的情况。一般情况下,突然急性胸痛,大家关注度较高,但经常会忽略某些特殊情况:年纪大的人或者有一些人疼痛点很高,不大感受得到胸痛,往往错过了最佳的时机;也有一些患者的初始症状是肚子痛,或不典型的心衰晕厥,此类情况往往隐匿性高,需要提高警惕。”张平说。

心血管患者如何安全度过秋冬呢?张平建议,首先要做好保暖,在屋里维持比较合适的室温,如20℃至25℃度之间为宜;同时,要注意空气的对流,因为万一空气比较污浊,容易产生一些呼吸道的病变。而且,人体的新陈代谢速度在秋冬季节逐渐趋缓,身体的免疫能力也相对减弱,各种细菌、病毒易乘虚而入,导致感冒、慢性支气管炎等呼吸道疾病高发,而各种呼吸道疾病的发生会明显加重心脏负担。

“我们还要注意的不要过度疲劳,因为疲劳的身体一旦放松下来,那些让我们神经高度紧张的体内激素都不存在了,机体的免疫系统也休息了,抵抗力下降,各种细菌、病毒有时会乘虚而入,反而容易生病。”张平说,还要拒绝熬夜,保证睡眠时间。如果频繁熬夜,昼夜节

律颠倒,很多体内激素调节就不如往常了。一直熬夜,心跳也会加快,心脏得不到像平常那样的休息,对于整个的心脏系统也是不利的。

张平还指出,情绪激动会引起交感神经兴奋,导致心跳加快、心脏负担增加。所以大家要保持乐观的心态、舒畅的心情,避免情绪激动。此外,心血管疾病患者在秋冬更应按医嘱服药,定期去医院随访,切不可擅自减药或停药。

防大于治 血压和血脂是关键

张平介绍,心血管疾病的高危因素分为两大类:一类是指不可逆的危险因素,如家族遗传史,这和患者的家庭背景有关,如他的父亲、兄弟姐妹患有心血管病,这就是基因背景,称为家族史;此外,年龄越大越容易得心血管病,一般多为40岁以上中老年,尤其是49岁以上人群发展得比较快。另一类是可逆的危险因素:高血压、糖尿病、高血脂、吸烟、肥胖是最重要的五项危险因素。近年来关注度较高的如心率快、尿酸高、空气污染、心情紧张等也是危险因素。

那么我们如何管控心血管疾病的危险因素?张平表示,面对心血管疾病,防大于治。在秋冬换季时护佑好心血管的健康,控制血压和血脂是关键。

“将血压控制在一个比较理想的范围内,是预防心血管疾病的重中之重。资料表明,坚持长期治疗的高血压患者心血管疾病的发生率,仅为不坚持治疗者的1/10。”张平说,而如果血脂过



张平为患者诊治病情

多,容易造成“血稠”,在血管壁上沉积,逐渐形成小斑块,就是人们常说的动脉粥样硬化,会引发各种心血管疾病。控制血脂可以配合服用一些降血脂的药物。

张平指出,在饮食上应注意合理膳食,减少热量的摄入,尤其是高热量、高糖的食物,少吃油炸食品。另外,要少吃一些胆固醇高的食物,如动物内脏、鱿鱼、带鱼等。肉类可以多吃“白肉”,如鸡肉;少吃“红肉”,如牛肉、羊肉。切勿暴饮暴食,对于心脑血管疾病患者来说,吃

得太多可能会导致心绞痛,甚至心肌梗死、脑梗死等情况。

“建议心血管患者或者有心血管高危因素的人,要适度运动,不能过于剧烈,循序渐进为宜,不要超出身体负荷。可以选择打太极拳或者慢跑、徒步等运动,不推荐跑步、快走等剧烈运动,因为锻炼强度过大的话有可能发生心梗,引发猝死的风险。”张平说,“冬季清晨气温较低,为避免意外,心血管疾病患者不宜晨练,运动时间最好安排在温度适宜的午后。”

新闻速递

世界老年痴呆日:

对患者的家庭照护 强调疾病早期干预

忘掉约会时间、不停地询问同一个信息、感觉不到季节和时间的流逝……他们是被疾病“偷走”了记忆的人。每年9月21日是“世界老年痴呆日”,也称“世界阿尔茨海默病日”。随着我国阿尔茨海默病发病率呈上升趋势,如何给患者提供良好的家庭照护成为当前患者家庭的迫切需求。

中国人口福利基金会、中国老年保健协会阿尔茨海默病分会21日联合发布《阿尔茨海默病患者家庭照护核心提示》,从接受疾病的诊断、认识阿尔茨海默病等方面提示如何提升患者及家庭生活品质。

核心提示指出,安全是阿尔茨海默病患者家庭照护面对的首要问题。不仅仅局限于防止走失、误服、跌倒和锐器伤,确保营养卫生、身体舒适等也是实现老人安全的支持条件。照护者可通过观察发现危险征兆,并通过沟通更好地理解其需求。

随着语言表达的减少,行为可能成为老人表达心理需求的主要方式。核心提示指出,家庭照护应关注老人需要满足的愿望、生活工作的习惯和要求、病痛时的诉求等。了解老人的生活和社会经历,也是与老人沟通的有效途径之一。

关于疾病的早期干预,解放军总医院第二医学中心神经内科副主任解恒革说,照护者应知晓并警惕阿尔茨海默病早期迹象,包括:很快忘掉刚刚发生的事情,完成原本熟悉的事务变得困难,对所处的时间、地点判断混乱,性格或行为出现变化等等。

他还指出,认识不同阶段阿尔茨海默病的表现,会让照护者的心理更有准备。比如,阿尔茨海默病的中期症状包括对近期的事件和人名变得非常健忘、理解时间和地点困难、交流困难、个人生活自理需要帮助等。

阿尔茨海默病是老年期痴呆最常见的类型,表现为记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变等。根据我国2019年发布的《健康中国行动(2019—2030年)》,目前在65岁及以上人群中,老年期痴呆患病率为5.6%。(新华社)

海南227家定点医疗机构 纳入全国医保国家异地结算系统

记者从海南省医疗保障局获悉,海南近年来取消异地就医备案盖章和经办机构审批程序,推行“零跑腿”“不见面”线上服务,启动跨省异地就医直接结算。截至今年8月,海南全省共有227家定点医疗机构纳入全国医保国家异地结算系统。

据介绍,随着海南自贸区(港)建设,外来人口持续增多,包括“候鸟人群”在内,每年有逾百万人来到琼度假、投资。全国医保国家异地结算系统上线之后,海南不断扩大异地定点医疗机构范围,异地就医直接结算覆盖人群从城镇职工参保群众扩至

城乡居民参保群众,并将离休人员和灵活就业人员纳入跨省异地就医结算人群范围,每年有数万人受益。

海南省医疗保障局相关负责人说,目前海南所有三级、二级定点医疗机构均纳入全国医保国家异地结算系统联网范围,其中三级定点医疗机构28家、二级定点医疗机构74家。海南下一步将继续扩大跨省定点医疗机构范围,满足更多参保人员跨省异地就医需求,并积极探索推进门诊跨省异地就医直接结算工作。(新华社)

两家外企“联姻” 在上海生产高端医疗器械

上海自贸区保税片区内两家外资企业——施乐辉医用产品国际贸易(上海)有限公司与伟创力(上海)金属件有限公司22日签约,将合作生产超高清内窥镜摄像系统。两家外企在中国“联姻”,将推动这一高端医疗器械的本土化生产。

这段“姻缘”背后,源于上海自贸区保税片区管理局的努力和制度创新。

过去,医疗器械产品注册与生产紧紧捆绑在一起,医疗器械企业在中国开拓市场需要建设自己的生产线。施乐辉公司大中华区董事总经理安明德说,按照以往注册流程,该公司要自己注册公司来生产,需要三年到五年时间。

如何尽快实现这一医疗器械本土化生产呢?根据上海2017年发布的《中国(上海)自由贸易试验区内医疗器械注册人制度试点工作实施方案》:“注册人不具备相应生产资质与能力的,可以直接委托上海市医疗器械生产企业生产产品。”这就实现了医疗器械产品注册和生产许可的“解绑”,为新产品加快落地创造了条件。

今年年初,上海自贸区保税片区管理局在企业走访中,了解

到伟创力转型升级和施乐辉研发生产本土化的需求。通过精准匹配和牵线搭桥,双方最终达成此次合作。

“通过本土化生产,中国患者用上这一产品的时间从三年到五年压缩到了一年半。”安明德说,施乐辉未来还计划有约100个新产品投入中国市场,其中有不少产品都可以用医疗器械注册人制度加快落地步伐。

“实施三年多来,在上海已有19家企业的100多个产品通过医疗器械注册人制度获批,为医疗器械产业集团化、专业化、国际化发展创造了条件。”上海市药品监督管理局副局长郭术廷说。

上海自贸区管委会副主任陈彦峰说,施乐辉与伟创力两家外企在中国达成合作,是企业借助制度创新,携手开拓中国市场的新起点,也将加快上海自贸区保税片区医疗器械产业的集聚,促进区域动能转换和产业升级。

尽管受到疫情冲击,但受益于制度创新、功能创新和服务创新的示范带动效应,上海自贸区保税片区的主要经济指标不降反增:今年1月至8月,保税片区完成进出口总额6922亿元,同比增长1.7%。(新华社)

街头老人秀

在我市洹水公园内的广场上,经常能看到一群舞着太极扇健身的老年爱好者。火红的扇影在老人手中舞动,他们还跟着音乐的拍子,旋转、收扇……舞得风生水起。一套动作做下来,健身者全身暖洋洋的。(李桂芳 摄)



养生,先要读懂自己

养生的话题,让很多老年人兴趣盎然。庞大的需求,自然被市场嗅到,于是养生书籍铺天盖地,养生节目火爆异常,养生传奇令人津津乐道、百听不厌。然而,养生并不简单,热衷不等于理解。由此引发的悲剧也不在少数,养生的误区或陷阱,只要踏进其中,无论深浅,都会给生命造成一定程度的损害。所以,科学、辩证、理性地看待养生,对每一个渴望健康长寿的老人而言都非常重要。

不可否认,有了互联网、电视专题、书籍的科普,这些年,百姓的科学素养都得到极大提升,不少人对健康养生方面的知识不再只是知道个一鳞半爪,而是如数家珍、侃侃而谈。这些知识的确带给我们新的思索、新的视野、新的自信,它

们仿佛揭开了生命神秘面纱的一角,让人们对疾病的征兆、对身体的兴衰有了不一样的感受,最重要的是,激发了大众关注养生的热情和主动管理自己健康的积极性。

这份热情当然值得倡导和鼓励,若想将其转化为一种正确的力量,需要辩证和理性给予支撑。辩证地看待生命,避免成为片面的行动派。有的老年人喜欢偏听偏信,而且行动起来立竿见影。曾经对吃绿豆治百病、吃生茄子有益健康深信不疑,认为银杏是个好东西,一哄而上,公园里的银杏树很多被打得颗粒不剩。没过多久,又把纳豆捧上神坛。还有的老人为了追求低盐低油,只吃素食,结果缺铁缺蛋白质,导致抵抗力

下降。生命是一个整体,营养亦需要均衡。盯住一点,不及其余,跟风跟潮,不顾自身,势必造成更大的失衡和损害。

自信是好事,但要深刻理解生命的个体差异和动态变化的本质,避免成为纸上谈兵的经验派。不少老年人每天最重要的事就是准时打开电视机收看养生堂或大医生等健康节目,记笔记、拍视频、扫二维码,忙得不亦乐乎。收获一定是有的,但不能对号入座,据此自己给自己当医生,并指导别人看病,因为每个案例既是鲜活的更是独特的,每个患者都是有差异的,哪怕他们得的是一样的病。老年人若有病了,一定要去医院看,听医生的诊断。健康节目并不能让自己变成大医生,而且,每天只看健康节目,

也不证明管理好了自己的健康,关键是自己要动起来。再精彩的观点,再生动的案例,都是在讲述别人,比不上自己迈开双腿。

我们对待世界的态度比较容易冷静客观,但对作为生命个体的自己,有时却很难理性辩证,常常感性而冲动,自负而执拗,生命的短促易逝也加剧了每个人的焦虑,因此,管理好自己健康的过程,就是和自己天性做斗争的过程。对老年人来说,读懂自己要比了解专家重要,坚持锻炼要比刻苦钻研重要,按时体检应比看病问诊重要。总之,认清了生命兴衰的必然性,坚持适量运动,营养均衡,有病看医生,心情豁达乐观,就是最好的养生。(原载于《经济日报》)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办