



安阳市心血管病医院
安阳市第三人民医院

科学防治冠心病 减少发作享健康

——访市第三人民医院心内科专家刘永民

□本报记者 朱亚芳

“冠心病是在各类心血管疾病中占比较大的一种疾病。我国不仅冠心病发病率较高,而且患者平均年龄也逐渐年轻化,中青年群体患冠心病的风险也在日益增加,普通群众应多了解冠心病相关知识,同时,加强相应的防治措施是非常有必要的。”12月9日,市第三人民医院心内科六区主治医师刘永民在接受采访时说。

“从病因角度来看,冠状动脉粥样硬化是冠心病的本质病因,冠状动脉粥样硬化形成过程相对比较漫长,多数与患者日常饮食习惯以及其他基础性疾病变有关。其中高血脂、高血糖、高血压这三种常见的基础性疾病都会在一定程度上增加冠心病发病风险。”刘永民介绍。在日常社会生活中,有不良饮食习惯的大有人在,长时间高压生活、作息不规律,缺乏睡眠,饮食上以高脂、高油、高盐、高糖食物为主,加之吸烟饮酒、身体肥胖,这些都对心血管健康产生严重威胁。



刘永民在研判患者病情(医院供图)

刘永民表示,冠心病治疗方面,不同患者由于病情不同,治疗方式也不相同,稳定型冠心病患者在日常生活中需要长期使用相应药物,患者应严格遵照医嘱,按时按量服用药物来稳控自身病情。

而急性冠脉综合征的患者,应根据其具体病情考虑进行介入治疗。当前,通过冠状动脉支架植入术或冠状动脉球囊扩张成形术都能较好地改变患者心肌供血情况。尤其是现在冠状动脉造影技术不断发展,冠状动脉介入治疗能够取得较好的治疗效果。

预防方面,结合多年临床经验,刘永民建议,日常生活中,大家积极改善自身饮食生活习惯,做到合理饮食、戒烟、限制饮酒、控制体重、稳定情绪,每天进行适量运动等。有基础疾病的要严格遵守医嘱持续治疗,保障自身健康。

那么如何预防和治疗冠心病呢?刘永民表示,冠心病治疗方面,不同患者由于病情不同,治疗方式也不相同,稳定型冠心病患者在日常生活中需要长期使用相应药物,患者应严格遵照医嘱,按时按量服用药物来稳控自身病情。

而急性冠脉综合征的患者,应根据其具体病情考虑进行介入治疗。当前,通过冠状动脉支架植入术或冠状动脉球囊扩张成形术都能较好地改变患者心肌供血情况。尤其是现在冠状动脉造影技术不断发展,冠状动脉介入治疗能够取得较好的治疗效果。

预防方面,结合多年临床经验,刘永民建议,日常生活中,大家积极改善自身饮食生活习惯,做到合理饮食、戒烟、限制饮酒、控制体重、稳定情绪,每天进行适量运动等。有基础疾病的要严格遵守医嘱持续治疗,保障自身健康。

脑卒中之危险因素

——颈动脉夹层

□田丽娟

随着人们生活水平的提高,脑血管疾病的发病率越来越高,这与人们当前的生活习惯及饮食习惯密不可分。引起脑血管的危险因素多为高血压、高血脂、糖尿病、抽烟及大量饮酒。除此之外还有一种较为少见的致病因素——颈动脉夹层,对此您了解吗?

病例1:小王(化名)是一名健身教练,一日健身时突然感觉颈部疼痛,继而同侧肢体感觉麻木无力,随即由同事送至我院急诊科就诊。

病例2:老张(化名)是一位退休人员,最近自觉颈部僵硬伴有少许疼痛,于是在一个小型个体按摩店内进行颈肩部按摩,回家后自觉颈部疼痛加剧并伴有同侧肢体感觉障碍,家属拨打120后送至我院急诊科就诊。

入院检查发现,二人均为由颈动脉夹层(壁内血肿型)引起的急性缺血性脑卒中。那么,什么是颈动脉夹层?其危害又是什么?

人体动脉分为三层结构,即内膜、中膜、外膜。颈动脉夹层是指颈部动脉内膜撕裂导致血液流入其管壁内形成壁内血肿,继而导致动脉狭窄、闭塞或动脉瘤样改变,引发急性中重度的脑卒中。颈动脉夹层在普通人群中的发病率很低,仅占所有缺血性卒中的1%~2%。夹层形成后可

导致患者局部抽痛或刺痛样疼痛,可为单侧,也可以是双侧。若合并有蛛网膜下腔出血时,头痛明显,难以忍受。继发性脑血管病可导致神经功能严重缺损,可表现为肢体无力、口角歪斜、言语不清等,严重时致昏迷。当夹层累及颈部血管内交感神经纤维时则会出现瞳孔缩小、眼睑下垂和眼球轻度内陷,无面部无汗症状。随着动脉夹层的持续存在和范围的逐渐扩大,对人体的危害会进一步加大:(1)夹层本身导致动脉闭塞,进而出现大面积脑梗死;(2)夹层内血栓脱落导致脑栓塞;(3)夹层破裂有可能会导致大出血,危害患者生命。

那到底该怎么样避免颈动脉夹层的发生呢?

对于中老年人来说,要避免长时间低头,避免颈动脉血管受压,从而导致血管内膜破裂,引发脑梗。对中青年人来说,要避免突然转头打喷嚏、咳嗽或猛回头,因为这些动作会导致血管的突然扭曲,造成内膜撕裂、增加脑梗死的风险。

所以保护好颈椎,保护好颈部血管,出现颈部或肢体不适时及时正确的就医,可有效避免颈动脉夹层进一步的发展,提高颈动脉夹层的治愈率,降低缺血性脑卒中的风险。聊了这么多,颈动脉夹层,您了解了吗?

(濮阳市安阳地区医院)

重点疾病 防控专栏

性病基本知识

(三)什么是非淋菌性尿道(宫颈)炎

非淋菌性尿道(宫颈)炎是由沙眼衣原体、支原体等病原体引起的泌尿生殖系统的感染。潜伏期平均1周~3周。男性有尿频、尿痛或烧灼感,分泌物一般比较稀薄,早晨起床尿道口可有黏液性分泌物。女性症状不明显,可有阴道分泌物增多、下腹部不适等症。

(四)什么是尖锐湿疣
尖锐湿疣是由人类乳头瘤病毒主要感染在生殖器部位发生增生性病变。潜伏期平均3个月。初发为柔软的淡红色小丘疹,为肉质赘生物,可逐渐增大,表面颗粒状增殖而粗糙不平,或互相融合呈菜花状。主要通过性接触传染,也可通过污染的生活用具传染。怀孕期间尖锐湿疣增长较快,如果没有治愈,可能会在分娩时传染给新生儿。

(五)什么是生殖器疱疹

生殖器疱疹主要是由单纯疱疹病毒引起的一种性病。潜伏期为2天~20天,平均6天。初发在生殖器部位出现多个丘疹、小水泡或脓疱,继而破溃糜烂、疼痛,可伴有全身症状如发热、头痛等。在损害消退后,部分患者可以隔一定时间后复发。可多次复发。生殖器疱疹主要通过性接触传染,少数亦可通过污染的生活用具传染,孕妇可在分娩过程中传染新生儿。

(六)什么是软下疳
软下疳是由杜克雷嗜血杆菌感染引起的一种性病,在我国很少见。潜伏期一般为2天~5天。初发为一个或数个在生殖器部位的炎症性丘疹或结节,周围绕以鲜红色红斑,1天~2天后形成脓疱,继而糜烂、溃疡,淋巴结有明显疼痛。主要通过性接触传染。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

HPV 疫苗接种相关科普

□张新

宫颈癌是威胁中国女性生命的第二大杀手,性行为过早或有多个性伴侣的女性患病风险更高。如果身体出现接触性出血、白带增多、白带恶臭等异常症状,一定要及时去医院进行相关检查,早发现才能早治疗。宫颈癌是可预防和治疗的癌症之一,只要通过HPV疫苗接种、早期发现并有效治疗就可实现。预防和早期治疗具有很高的成本效益。下面我们来科普一下HPV疫苗接种相关事项。

一、什么是HPV?
HPV是人乳头瘤病毒的名称缩写。能引起人类皮肤和黏膜的多种乳头状瘤或疣或宫颈癌。HPV有很多种,包括低危型和高危型,其中高危型包括HPV16、18、31、35、39、45、51、52、56、58、59、68等型别,与宫颈癌及宫颈癌前病变的发生相关,尤其是HPV16和18型。

二、HPV疫苗的类型?
目前有三种HPV疫苗获批,包

括2v(16/18型)、4v(6/11/16/18型)及9v(6/11/16/18/31/33/45/52/58)HPV疫苗。

三、境内现有HPV疫苗使用
1.2vHPV疫苗适用于9岁~45岁女性接种,接种时间为0月、1月、6月。

2.4vHPV疫苗适用于20岁~45岁女性接种,接种时间为0月、2月、6月。

3.9vHPV疫苗适用于16岁~26岁女性接种,接种时间为0月、2月、6月。

四、HPV疫苗接种相关问题
1.包括WHO24、美国ACIP26、中华预防医学会妇女保健分会27在内的境内外卫生机构指出,HPV疫苗接种前无需进行HPV DNA检测。
2.美国CDC指出,即使已经感染了某种型别的HPV,接种HPV疫苗仍能够获得其他型别的保护作用。
3.若女性已经或准备妊娠,建议推迟或中断接种,妊娠期结束后再进行接种,哺乳期妇女应慎用。

(安阳市肿瘤医院妇科三科)

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

图说新闻

为进一步促进太极拳运动的深入普及和提高,巩固“全国老年太极拳之乡”创建成果,日前,滑县老年体工委专门把“太极·八法五步”列入线上培训内容,由国家级社会体育指导员、滑县太极拳协会会长张平顺授课。培训课程已经在“滑县老年”视频号、抖音号及其他自媒体上线。

张平顺会长把“太极·八法五步”32个动作编成九组进行教学,分定步动作和动步动作进行讲解,先连贯演练,再分解动作示范演练,示范动作优美大方,轻松自然,一招一式,尽显太极气旋,呼吸吐纳沉稳,虚实开合舒展,阴阳转换轻柔。

(刘广福/文 赵亚光/图)



●专家话健康

反复发热应警惕感染布病

□谢楠

不明原因的发热原因有很多,但当你反复发热并有羊、牛接触史时,医生会建议你到安阳市疾病预防控制中心查一下布病。那么,这个神秘的布病是什么,今天来为大家揭秘。

布病是布鲁氏菌病的简称,又称波浪热,是由布鲁氏菌所引起的慢性人兽共患传染病,不仅严重危害人民身体健康和畜牧发展,还会带来食品安全隐患。近年来,随着畜牧业的发展,家畜饲养量也不断增加,相关动物及其产品流通频繁,人畜接触机会增加,布病流行范围也不断扩大。

感染布鲁氏菌的羊、牛、猪、犬等家畜是布病的主要传染源,人与人之间一般不会传染。含有布鲁氏菌的各种污染物和食品均可成为传播媒

介,主要有病畜流产物,病畜的乳、肉、内脏,被布鲁氏菌污染的皮毛、水、土壤、尘埃等。

布病传播途径主要为直接接触传播、消化道传播和呼吸道传播。比如,在饲养、挤奶、剪毛、屠宰以及加工皮、毛、肉等工作时,直接接触病畜或其排泄物等,通过破损伤口被感染属于直接接触传播;通过食物和饮水,如进食未消毒的被污染的牛奶或奶酪、不熟的动物肉类和内脏,布鲁氏菌经口腔、食道黏膜进入机体属于消化道传播;吸入被布鲁氏菌污染的飞沫、尘埃等属于呼吸道传播。

人群对布病普遍易感,布病与人的职业、饮食、生产生活习惯密切相关,接触病畜和相关传播媒介的机会越多,患布病的几率就越大。

布病临床上以发热、多汗、乏力、关节和肌肉疼痛、肝脾及淋巴结肿大特点。由于布病临床表现多样,而且症状无特异性,很容易被忽视,导致误诊误治,延误病程,甚至转为慢性。由于布鲁氏菌能躲到人体细胞内,从而躲避免疫细胞攻击,导致持续的感染。所以,一旦确诊为布病,要严格按照医生要求全程规范按疗程治疗。如果治疗不彻底,可能会出现复发,转为慢性病人会延长病程,增加治疗难度。

我市布病主要感染途径为接触传播,羊是主要传染源。人们在日常生活中预防布病要注意以下几点:

- 1.饲养牛、羊要远离居住地,定期进行畜间免疫及圈舍消毒;
- 2.发现病畜要按照畜牧部门要求及时进行扑杀、无害化处理;
- 3.接触羊、牛等牲畜及其制品

时,要做好个人防护,包括戴手套、口罩和帽子,接触后立即用消毒液对双手进行消毒;

- 4.不要购买或食用病死的牛、羊肉及其内脏;
- 5.生食和熟食要分开,生食使用单独厨具;
- 6.喝牛奶、羊奶时,要煮沸后饮用;
- 7.吃火锅涮肉或烧烤肉串时,不要以“鲜嫩”满足口舌之欢,而让布鲁氏菌乘虚而入,应该让肉类熟透,防止病从口入。

(安阳市疾病预防控制中心微生物检验主管技师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办