

冬季寒冷 警惕心梗

每年 11 月至次年 1 月，是心脏病的高发时段。其中，急性心梗如同狡猾的刺客，随时可能夺走人们的生命。

冬季心梗高发的原因

1. 生活方式改变

天气寒冷，很多人的运动积极性下降，有的人还大量摄入高油高脂食物，这些都会导致能量摄入与代谢比例失衡，使血液黏稠度增加，从而导致血栓形成，引起心梗。

2. 身体免疫力下降

气温下降，冷空气的反复刺激会使人体免疫力下降，引发上呼吸道感染，若不能得到有效治疗，就可能会发展成肺炎，加重心脏负担，最终诱发心梗。研究表明，呼吸道感染如持续一周，心梗的发生率较平时会增加 6 倍。

3. 血管收缩

寒冷会使人的肢体末梢血管处于收缩状态，导致动脉压力升高，心肌耗氧量增加，心脏负担加重，进而使心肌缺血，诱发心绞痛或心梗。低温还容易使血小板聚集，形成血栓，进而诱发心梗。

如何预防心梗

1. 定期体检

要通过定期体检清楚了解自己的身体状况，患“三高”等基础性疾病的患者，应遵守医嘱有效控制身体的各项指标。

2. 戒烟限酒

尼古丁与酒精是引发心脏疾病的高危因素，长期抽烟、饮酒会损伤血管内壁，降低血管弹性。

3. 健康饮食

维持正常体重，保持均衡饮食，多食用五谷杂粮和新鲜果蔬。

4. 规律作息

保持规律的饮食与作息，适当缓解自身压力，避免情绪激动。

5. 防寒保暖

关注天气变化，气温骤降时及时增添衣物。

(周口市第二人民医院 徐凯歌)

正确认识 X 射线摄影成像

X 射线摄影成像是医学检查中常用的检查手段。我们最常见到的 X 射线摄影成像是在入学、入职或定期体检时接受的胸透检查，这一检查主要用于筛查以肺结核为代表的肺部疾病。

X 线是一种电磁波，其波长介于紫外线和 γ 射线之间。一般来说，每做一次胸透检查，人体大概会受到 0.02mSv 的辐射。在我国的相关规定中，人体单个器官可接受的年辐射量上限为 50mSv。因此，胸透检查的辐射量对人体健康的危害很小。但考虑到短期多次照射可能会对人體健康造成潜在的影响，所以不建议患者在短期内多次使用 X 射线摄影成像进行检查。

操作 X 射线摄影成像设备的医生要穿戴含铅防护服，减少 X 射线对人体的影响，并严格按照规定章程进行操作，避免不必要的辐射。尽管 X 射线的放射性无法避免，但随着医疗设备的逐步更迭和医疗行业法规的逐步严格，目前采用的大部分都是低剂量 X 射线影像学检查，尽最大可能避免辐射对人体造成伤害。所以，我们无需因害怕辐射而“因噎废食”，耽误临床检查。

(周口市中医院放射科 薛宗哲)



关注“高危时刻”

近期，全国多地出现强雨雪天气，气温骤降。专家提示，冬季气候寒冷，心血管病的发病率普遍增加，在持续低温、雨雪和大风天气下更容易发病，公众要更加关注心血管健康。

新华社发 王琪 作

口干眼干要警惕 小心“干燥综合征”

“干燥综合征”是一种常见的但容易被忽视的风湿病，会引起患者全身不适和多器官损伤，给患者带来极大的困扰。“干燥综合征”主要影响口腔、眼部、关节和皮肤等部位的健康，其常见症状如下：

1. 口干。患者常感到口腔内干燥不适、口水减少，有时会出现口腔溃疡、舌苔增厚，甚至会出现咽喉干痛、吞咽困难等。

2. 眼干。患者常感觉眼部干涩、疲劳、灼痛，眼球出现红血丝，并可能发生结膜炎，视力模糊、对明亮的光线敏感也是可能出现的症状。

3. 关节疼痛、肿胀。“干燥综合征”可引起关节疼痛、僵硬和肿胀，通常累及手、膝盖、腕和指关节等部位。

4. 皮肤干燥。患者会出现皮肤干燥、粗糙、容易起皮等现象，甚至发生皮肤皲裂、瘙痒等症状。

若患者被确诊为“干燥综合征”，应及时进行治疗，保持健康的生活方式。常见的治疗措施如下：

1. 润滑治疗。口干和眼干是“干燥综合征”最常见的症状，可使用人工唾液和人工泪液等润滑剂来缓解不适。

2. 全身药物治疗。对于病情较为严重的患者，医生会为其开具免疫抑制剂，如甲泼尼龙等，以减轻症状并控制免疫反应。

3. 对症药物治疗。针对不同的症状，如关节疼痛和皮肤干燥，可以使用非甾体抗炎药、局部激素等药物。

4. 改变饮食习惯。保持良好的饮食习惯，多饮水，多吃富含维生素 A、维生素 C 和维生素 E 的食物，避免接触烟草和酒精等刺激物。

虽然“干燥综合征”无法完全预防，但我们可以采取一些措施来降低患病风险。

1. 保持良好的生活习惯。健康饮食、适度运动、规律作息等都有助于身体健康。

2. 避免使用刺激性物质。烟草、酒精、香料、咖啡因等物质会刺激口腔和眼睛，使其变得更加干燥。

3. 保持适宜的空气湿度。家中使用加湿器可维持室内湿度，有助于缓解口干和眼干症状。此外，车内可以使用车载加湿器。

4. 提高自我保护意识。减少与“干燥综合征”相关的环境和职业危险因素接触，处于干燥环境中时，最好戴上口罩，以保护口腔和呼吸道。

5. 定期体检。对于有自身免疫性疾病、干燥性疾病及家族遗传相关病史的人群，建议定期进行体检，可及时发现异常并进行处理。

(据《大河健康报》)

带您了解胃肠镜

近年来，我国的消化道肿瘤发病率持续上升。在常见的消化道肿瘤中，胃癌、结肠癌的发病率分别位列第一位和第二位，且呈年轻化趋势。消化道肿瘤的早期症状非常隐蔽，无论是医生还是患者本人，都很难从症状上作出判断，必须通过内镜检查才能确诊。所以，早期的胃肠道肿瘤一般都是通过胃肠镜检查被发现的。

什么是胃肠镜

胃肠镜即胃镜和肠镜，是前端装有内窥镜的纤细管子。胃镜由口腔进入，可检查食道、胃及部分十二指肠；肠镜从肛门进入，可检查直肠、结肠、盲肠和回肠末端。

相比于造影、CT 等外部检查，胃肠镜检查更直接、更有效，它就像一个放大镜，让医生能清晰、直观地看到病变组织。借助胃肠镜和病理活检，炎症、溃疡、肿瘤等各类病变均可被发现，尤其是在早期癌变诊断方面，胃肠镜检查占有绝对的优势。

哪些人群需要接受胃肠镜检查

1. 40 岁以上的人群应每年做一次胃肠镜检查，如因阳性报告(溃疡、息肉等)接受过治疗，治疗结束后，应通

过胃肠镜进行定期复查。

2. 有食道癌、胃癌、肠癌家族病史的人群，可将初检年龄提前至 35 岁。

3. 有不良生活习惯的人群应增加检查频次，如抽烟、饮酒、暴饮暴食、经常熬夜的人群。

4. 出现消化道不适的人群，应及时做胃肠镜检查。不适包括：吞咽困难、胃部不适(上腹痛、下腹痛、反酸、嗝气、饱胀等)、肠道不适(下腹痛、排便习惯改变、便秘、便稀、便血等)。若出现排便、大便隐血阳性、体重不明原因减轻等，则应立即进行胃肠镜检查，不宜拖延。

5. 体检时发现 CEA、CA19-9 等消化道肿瘤标志物升高的人群，需做胃肠镜检查，以便开展进一步排查。

6. 诊断为慢性萎缩性胃炎的患者，应定期做胃镜复查。

胃肠镜检查不可怕

许多人听说做胃肠镜检查时“苦不堪言”，因而对其心生抵触。实际上，无痛胃肠镜检查已随着医疗技术的进步得到了推广，检查时间也仅需数分钟至十几分钟，因此，无需对胃肠镜检查产生畏惧感。

(周口市中医院 赵林林)