

在第14届全国心血管病学术会议上,专家指出——

不良生活方式 是中青年猝死首因



看完电视正准备上床睡觉,43岁的张先生突然心痛如绞,等120赶到时已经来不及救治。这是5月26日发生在石家庄的一例猝死病例。

猝死,这一令人恐惧的字眼,如今已和风华正茂的中青年人越来越近。日前在石家庄召开的第14次全国心血管病学术会议上,与会专家指出,长期的不良生活方式已经导致中青年患上各种慢性病,其中不少青年冠心病往往在不知情下突然发病。

时可能会在几分钟甚至十几分钟发生猝死。少部分是心动过缓引起的死亡,或者心脏停搏引起的死亡。

不良生活方式让人很受伤

按理说中青年是生命力最旺盛、体格最强壮的时候,为什么却会英年早逝呢?“年轻人猝死一般是因为生活方式不健康,喜欢烟酒、暴饮暴食、熬夜,生活压力大,工作方式比较紧张。”傅向华说,当今社会处于高压、快节奏的环境中,一些青年人缓解压力的方式较为单一,通过酗酒或烟草的滥用,寻求情绪上的平静或是愉悦感。

中国疾病预防控制中心杨功焕指出,酗酒和烟草对心脑血管疾病的发生机理已经很清晰,众多证据表明吸烟和酗酒将直接导致冠心病的发生,以及猝死的发生。

另外,高度紧张的生活压力、缺乏运动导致的肥胖、不良饮食造成的血脂异常等等,都是青年冠心病的危险因素。

劳逸结合别再透支生命

“任何疾病,预防重于治疗,心

脑血管疾病也不例外。”傅向华说,在心脑血管疾病的预防中,一级预防最重要也最关键。一级预防又叫病因预防,是在疾病尚未发生时,针对致病的危险因素所采取的预防措施,对于从未发生过血管事件的人群,采用各种措施预防首次血管事件的发生。

美国哈佛大学的一项研究显示:一级预防可使脑卒中发病率降低85%,缺血性心脏病发病率降低75%,由此可见,一级预防对于降低心脑血管疾病的发生具有重要意义。“健康的饮食及生活习惯可以有效地降低心脑血管疾病的风险。”傅向华说,饮食上要注意控制胆固醇、食盐的摄入;生活上戒烟戒酒,保持适量运动。另外,保持乐观健康的心态也相当重要。

对于已经患有冠心病的青年人,要进行积极的治疗。

另外,特别提醒的是,有青年冠心病家族史者,积极改变不良的生活方式是预防青年冠心病发生的关键。(赵强)

狂犬病疫苗接种有了新方法

以前被动物咬伤或者抓伤后,伤者需要立即接种人用狂犬病疫苗,原有程序是在第0、3、7、14、28天分别接种1剂,共5剂。由于接种次数多,周期长达一个月,很多人忘记或者耽误了接种后续针次,导致免疫效果受到影响。而且多达5次接种,耽搁的时间和往返产生的交通费、误工费对伤者来说也是不小的负担。如今,这种情况有望得到改变,一种新型狂犬病疫苗接种方法——“2-1-1”正式引进我市,将极大方便接种者。

这种“2-1-1”接种方法于1984年在欧洲诞生,1992年世界卫生组织将其和现有的5针程序一起作为预防狂犬病的两个经典程序。截

至目前,英国、法国、德国等多个发达国家均已采用了此程序,国内外已经使用超过1亿针次,没有免疫失败的病例发生,与5针法相比,并无不良反应增加,实际使用证明是安全有效的。

2010年国家食品药品监督管理局批准采用“2-1-1”免疫程序,接种者只需来3次,打4针,接种周期缩短了7天,节省了来回两次的交通费、误工费 and 大量时间,更有利于完成全程接种获得高效保护。而且“2-1-1”产生抗体迅速,对就诊时间比较晚、严重咬伤者更加适用。据悉,我市卫生疾控部门已经开展此接种程序全面替代以往的5针法。(小艳)

周口耳鼻喉医院 激光医学整形美容开业



中国光电学会激光学会副主任梁永成(右五)等参加开业剪彩仪式。

6月18日,周口耳鼻喉医院激光医学整形美容开业庆典仪式隆重举行。装修一新的周口耳鼻喉医院激光医学整形美容是在周口耳鼻喉医院原址上建成的,位于周口市八一路南段,是本市唯一一家激光整形美容机构。该院利用激光开展对人体进行整形美容已有二十多年历

史,它的神奇效果是其它治疗方式无法相比的。最近该院引进美国之星点阵激光、美国红宝石激光、以色列冰点脱毛激光、复合彩光等世界一流的激光医疗设备,对治疗太田痣、胎记、痤疮、疤痕、雀斑、血管瘤等皮肤病,减肥、除皱有着独特的治疗效果。(小艳)

猝死多与冠心病有关

据某医院心内科首席专家傅向华介绍,猝死的原因多种多样,但是最常见的是心血管系统的疾病,国内外资料显示,大约80%左右的猝死都是跟心脏直接相关的。还有一些猝死是脑血管疾病,比如说动脉流的突然破裂。“在心脏性引起的猝死里面,如果按病因来分,冠心病是多见的。”傅向华指出,心脏性猝死引起的猝死,死亡的形式更多见的是心律失常,占80%以上。在这些人之中又有80%之上的是快速心律失常,像心室颤动等等,常常几分钟就能致人于死地,如果抢救不及

盛夏慎防皮肤病缠身

(如过敏性体质)密切相关。常发生在春季或初夏季节,在光照部位出现形态多种多样的皮疹,如红斑、丘疹、斑丘疹、丘疱疹、水疱、斑块或苔藓化等。

前一种多见于暴露在较强烈的日光下同时未对皮肤采取防护措施的工作人员和户外游玩者,第二种多见于肤色白嫩、生活中容易发生过敏的敏感体质群体,稍微接触到紫外线就会出现反应,这种日光性皮炎属于过敏反应性皮肤病。

对策:选用适合自己的防晒品

选用防晒品是夏季防晒的主要措施,而如何选用适合自己的防晒品成为不少市民关注的问题。对此,李艳佳分析,首先我们要了解防晒剂的种类,它分为物理性防晒剂和化学性防晒剂,防晒效果以日光保护因子(Sun Protection Factor, SPF和Protection UVA, PA)表示。虽然随着数值增加表示防晒效果更好,但不同的情况需要选用不同的防晒剂,要根据所处的环境、个体的皮肤状况等选用。如果仅仅是一般情况的防晒,就没必要选用指数高的防晒剂,否则会对皮肤产生不良影响。

“虫咬症”扰人

随着夏季的到来,人们的穿着越来越薄,四肢经常裸露在外,而且户外活动也增多了,这样蚊虫叮咬的机会也就增加。李艳佳提醒,一般情况下,蚊虫叮咬后皮肤出现红色的丘疹,可伴有微痒,几天后也就自行消退,不需要到医院就诊。但是对于一些特殊人群或被毒性较大的蚊虫叮咬就会出现大麻烦。比如皮肤

较敏感的人和儿童,被咬后局部会出现水疱、大疱、水肿性红斑等,会感到痒痛剧烈,很容易搔抓,导致皮肤破溃、感染。如果出现这样的情况就要到医院就诊,及时治疗,以免感染的出现。

还有一种称为“丘疹性荨麻疹”的皮肤病,实际上也属于虫咬症,本病是由于昆虫叮咬后引起的皮肤过敏反应,多发生于婴幼儿,是因为该年龄段的儿童皮肤娇嫩,对外界刺激比较敏感。春夏秋季换季时多发,常见的昆虫有臭虫、跳蚤、虱子、螨虫、蚊子等,且昆虫的种类有地区差异,个体体质对昆虫叮咬后的反应也各不相同,皮损多发生于躯干和四肢的伸侧,密集或散在分布,为绿豆至花生米大小的皮肤颜色或淡红色的隆起于皮肤表面的皮疹,有的皮疹顶端常有水疱,水疱的大小也各不相同,皮疹的周围多较红。

对策:注意个人卫生和环境

婴幼儿被蚊虫叮咬后皮损处红肿比较明显,常见大的水疱,且伴有剧痒。所以避免本病的发生就显得非常必要了,特别要注意个人卫生和环境。主要的预防措施有:衣物第二年再拿出来穿时首先要进行清洗、晾晒;尽量避免去比较潮湿的地方长期驻足;被褥要经常晾晒;皮肤比较敏感的人群要注意避免蚊虫叮咬,涂防蚊虫叮咬的药水。患有“丘疹性荨麻疹”的人首先要做到的就是尽量避免搔抓,以防继发感染,有些皮疹可自行消退,如果痒痒严重可口服抗过敏药物,外涂药膏加快皮疹的消退。(刘伟)



烈日炎炎,紫外线威胁着一些市民特别是过敏性体质人群的健康。记者从多家省级医院了解到,目前已进入“日光性皮炎”等夏日病的高发期,医院的门诊量明显上升,其中不乏出现水疱、皮肤破溃、糜烂的病情严重者。

日光性皮炎高发

“一些患上日光性皮炎的人尤其是女士非常痛苦,因为她们不得不在炎热的夏天把自己严实包裹起来,头戴宽沿帽、身披长袖披肩出行”,河北某医院皮肤性病科主任李艳佳介绍,所谓的“日光性皮炎”其实包括两种疾病——

一种是由光毒性反应引起的,也称“日晒伤”,是正常皮肤过度照射紫外线后,使局部皮肤发生的急性光毒性反应。这种反应无致敏期,在照射部位即刻出现境界清楚的红斑、水肿,严重者甚至出现水疱、破溃、糜烂,红斑消退后易遗留色素沉着或减退斑,自觉烧灼或刺痛感。

另一种称为“多形性日光疹”,往往是紫外线诱导的产物发生的迟发型变态反应,其发病与个人体质

脾胃虚红枣更要蒸着吃

红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及钙、磷、铁等营养成分。其中维生素C的含量在果品中名列前茅,有“维生素王”之美称。国外的一项临床研究显示:连续吃大枣的病人,健康恢复比单纯吃维生素药剂快3倍以上。

但是枣更容易消化,十分适合脾胃虚弱的人。对于气血亏虚、肝肾不足者,可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸。而普通人可以把红枣和山药一起炖服。将红枣对半切开,山药切丁;两者加凉水隔水蒸;水开后,慢火蒸20分钟即可。

(综合)

烤肉放孜然减少致癌物

美国堪萨斯州大学研究显示,肉类在烤、煎、炸等高温烹调时,会产生一种叫做杂环胺的物质。这种物质在体内蓄积,有诱发胃癌、肠癌等多种癌症的危险。

研究人员将鲜牛肉和用调料腌过的牛肉烧烤后,对比两者的杂环胺含量,发现腌过的肉经高温烧烤后,所含的杂环胺比未经腌制的低40%以上。经过对多种调料的测试发现,用孜然、咖喱、迷迭香腌过的肉,高温烹调后产生的致癌物最少。因此,建议在烧烤、煎炸肉类前,放些孜然腌半小时,不仅味道好,还可减少致癌物的产生。(广州日报)

