

五个征兆预示“心衰” 早防早治能保命

心力衰竭被称为本世纪心血管病所面临的最大的挑战。相较于冠心病、高血压,大家对“心衰”这个词仍很陌生。

日前,中国医学科学院阜外医院心力衰竭中心主任张健在“人民好医生”客户端直播中表示,心脏就像人体的泵,把血液运输到全身。心衰就是泵血功能异常甚至丧失,人也将面临死亡的威胁。心衰并不是一个独立的疾病,而是所有心脏病的一个终末状态。因此,一定伴随着一些基础心血管病,如冠心病、高血压、心脏瓣膜病、心肌病等。

张健指出,在过去三四十年里,心血管病的防治取得了巨大的进步。张健指出,随着冠心病介入、心率失常介入等各种手术引入,心血管病人平均的带病生存时间越来越长,而带病生存的结果就是心血管病发展到终末期阶段,都会发生心衰,而早期诊断、早期治疗,延缓心衰发展具有非常重要的意



义。

当以下症状出现时可能预示着心衰发生,应尽快就医。

胸闷气短 走一段路就气喘吁吁;晚上睡觉时胸口有压迫感,无法深呼吸,只有坐起身,才能喘口气。很多患者会感到胸口有重物压迫,类似于“溺水”感。

身体浮肿 衣服、鞋子变得很紧和虚胖是浮肿的标志,而浮肿是心衰的早期症状之一,但是往往难以识别。

头晕乏力 头昏或头晕目眩是心衰最常见问题,患者感觉恶心或有晕车感。总感觉没精神,注意力不集中,记忆力明显减退。

食欲不振 饭后很长时间仍然有饱腹感,可能同时伴有恶心、便秘,感觉胃部不适或腹痛。

心悸焦虑 出现心悸、呼吸急促、手心出汗、心跳加快等症状,有些患者会把焦虑或压力误当成主要原因,忽视心衰。

(据人民网)

保健食品不是药品,正确选用保健食品。

保健食品是声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品。适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的。对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。

什么食品可以称为保健食品

1.有明确的功能因子

活性多糖:膳食纤维、抗肿瘤多糖和降血糖多糖等。

功能性甜味料(剂):功能性单糖、功能性低聚糖、多元糖醇和强力甜味剂。

功能性油脂:多不饱和脂肪酸、油脂替代品、磷脂和胆碱等。

自由基清除剂:非酶类清除剂和酶类清除剂等。

维生素:包括维生素A、维生素E和维生素C。

微量活性元素:硒、锗、铬、铁、铜和锌等。

肽与蛋白质:谷胱甘肽、降血压肽、促进钙吸收肽、易消化吸收肽和免疫球蛋白等。

乳酸菌:特别是双歧杆菌等。

其他活性物质:二十八烷醇、黄酮类化合物、多酚类化合物和皂苷等。

2.国家规定的药食两用

国家规定的药食两用食材有87种,如八角茴香、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、百合、薄荷。

3.获得批准

《保健食品批准证书》并不像户口本一样,终生有效,其有效期一般为5年。有效

公民健康素养 66 条

第二十三条

保健食品不是药品,正确选用保健食品。



期满前,如果需要延长该保健食品批文有效期的,申请人可以申请再注册。

保健食品与一般食品的区别



保健食品是食品的一个特殊种类,强调特定保健功能,其他食品强调提供营养成分。保健食品具有规定的食用量,一般食品没有服用量的要求。保健食品具有特定的适宜人群和不宜人群。

保健食品真伪的辨别

1.认清保健食品标志。

2.到官方网站查询。

保健食品都有一个唯一的批号,我们可以通过查询相关主管部门网站进行辨别。如果查询结果与产品的标识不一致,那么这个产品极有可能就是假冒伪劣产品。

国家食品药品监督管理总局的数据查询(<http://app1.sfda.gov.cn>)。

保健食品的选用

正确认识保健食品的作用:能调节人体的生理机能,但不是万能。

因人而异:以每个人不同的自身健康状况、年龄、身体素质决定。

因时而异:区别不同季节,适应环境选用。

适度为宜:把握适度,忌滥补、过补。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)

■一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2017年12月7~13日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	95
交通事故外伤	59
其他类别外伤	55
心血管系统疾病	39
酒精中毒	14
脑血管系统疾病	8
其他	5
妇、产科	3
药物中毒	2
其他外科系统疾病	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 281 人次。近日,天气越来越冷,气温变化无常,昼夜温差悬殊大。一些因室内外温差大而引起伤风感冒的患者一时增多起来,轻者流鼻涕、咳嗽,重者吃药、打针,对生活影响很大,这时预防流感就显得尤为重要。

医生提醒:首先,市民要注意随温度变化,根据天气冷暖及时增减衣物。切不可因为运动出汗或者室内温暖就把衣服脱掉。其次,要增加户外活动,增强体质,提高机体抵抗力。再次,要多喝水,补充人体所需水分,多吃水果和新鲜蔬菜。最后,要注意每天室内开窗通风。此外,流感主要通过飞沫传播,尽量避免出入公共场所。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

■一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2017年12月7~13日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1120
妇、产科	966
肝病科	835
肺病科	765
皮肤科	702
脑病科	604

温馨提示:夏天很容易患上“空调病”,殊不知,在寒冷的冬季也容易得“冬季空调病”。如今取暖设备很普及,很多人因为使用取暖设备造成室内外温差大,这样更容易患感冒,从而出现头晕、精神不振、食欲下降、反应迟钝、皮肤过敏等一系列症状。

医生提醒:第一,冬季使用取暖设备的温度要适中,最好将室内温度控制在15℃~18℃。第二,市民使用取暖设备期间,要经常保持室内通风,无论是冬天的热风空调还是夏天的凉风空调,都要注意每隔一两个小时通风一次。第三,要控制好室内的湿度。由于取暖设备制热,室内通常会比较干燥,最好使用加湿器。除此之外,为了预防“冬季空调病”,市民还可以多吃一些湿润并具有温热性质的食品,如芝麻、萝卜等。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

