

高温天 心脏病易高发

十一类人为心血管病高危人群

高血压、血脂紊乱、肥胖、水果蔬菜摄入不足、缺乏运动、吸烟等均可诱发

□晚报记者 詹莉莉

日前,著名相声演员侯耀文突发心源性心脏病猝死,一时间,令人难以防范的心脑血管疾病这一“隐形杀手”再次引起人们的关注。近日,不少读者来电咨询,都说冬季是心脏病的高发期,为何夏季也会出现这样的悲剧?如何才能将这种危险降到最低?对此,记者采访了有关专家。

六因素引发心血管病

心血管疾病的发病率已经超过艾滋病、疟疾、肺炎和肝癌,成为当今世界最大的致死疾病。北京著名心血管专家胡大一在接受媒体采访时曾这样表示。心血管病包括心脏病、高血压、高脂血症等,具有发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高及并发症多的特点,成为人类健康的头号大敌。郑州大学第一附属医院心血管科主任医师乔晨辉说:“高血压、血脂紊乱、肥胖、水果和蔬菜摄入不足、缺乏运动和吸烟是心血管的危险因素。”在心血管病所致死亡中,65%归因于上述因素的综合作用。

十一类人为高危人

据乔晨辉主任介绍,心血管病发病率呈逐年上

升趋势,而且发病人群逐步扩大。这其中,中年以上的男性,早年有心血管病家族史,个体类型,曾患高血压、高脂血症、肥胖症、糖尿病,吸烟、饮酒、口服避孕药、更年期后的妇女等人群属于高危人群。这些人应当尽早参加心血管疾病的评估,了解自身潜在的健康危机,及早预防。

其实及早预防心血管疾病的发生已引起相关卫生部门的关注,世界心脏联盟曾将每年9月的最后一个星期日定为世界心脏日,其目的是呼吁人们改掉不良的饮食习惯和不良嗜好,让人人都可以拥有一颗健康的心。今年世界心脏联盟还与多力葵花油合作,在我国百座城市发起一场大规模的“护心行动”,7月下旬将到郑州,届时会开展心脏



健康大调查、健康知识普及等一系列活动。

高温天心脏病最易高发

“通常人们认为,诱发猝死的冠心病是在严冬时节高发,其实任何季节都有突发心脏病的可能。”乔主任说,夏季当气温超过33℃,特别是天气持续闷热时,病房心脑血管病人就会明显增多。闷热高温天气下,心情长时间烦闷,容易紧张、烦躁,随着症状的加重,其引发猝死、心梗等心血管事件的概率也会逐渐上升。乔晨辉提醒,对于没有任何心脏病迹

象的人,由于没有任何防范意识,如果发生猝死往往更危险。因此,建议40岁以上的市民,特别是有心脏病家族史的人,在每年进行体检时可选择带负荷下的心电图检查,这样可较早发现疾病,尤其有心绞痛、心电图有缺血性改变患者更应重视。

合理饮食是最经济的预防办法

“心血管病发病率如此之高,主要是由于国人的传统饮食不合理造成的。”乔主任指出,“很多人虽然认识到健康饮食、避免肥胖等非常重要,但

只有少部分人认真调节饮食结构、采取健康饮食,摒弃浓味重的食用油。因为食用过多,会使血管壁增厚,心脏脂肪堆积,从而形成心血管疾病的隐患。”

此外,心血管病患者还要注意起居作息有序。尤其进入暑期,在晚间入睡较晚的情况下,早晨不宜过早起床,中午要适当休息,以补充睡眠不足。白天也不宜过多地进行室外活动,有空调的家庭,室温不宜调得太低,高血压病人不宜长期在空调房中,否则易出现头昏不适等症。

【健康快递】

山楂降压胶囊等药品被停售

从6月28日起,因广告误导消费者的南京同仁堂药业生产的山楂降压胶囊、北海凯运药业生产的三十六味消渴胶囊、国医堂中医研究院恒康中医门诊部生产的消风止痒系列、云南克雷斯天然药物有限公司生产的恒古骨伤愈合剂、湖北威士生物药业有限公司生产的谷丙甘氨酸胶囊及益气消渴颗粒、糖维胶囊、清浊益肾胶囊、虫草芪参胶囊、大宅门泌尿宁等10种药品,被北京市药监局责令全市暂停销售,如不在原广告发布媒体和版面发布更正启事,将不会撤销暂停销售的决定。

据北京青年报

健康喝酒利身心

□晚报记者 詹莉莉

贪酒、斗酒、醉酒等不良饮酒习惯,严重影响着人们的健康和安全。为了将健康知识传递到千家万户,中国保健协会、中华医学会和劲牌有限公司联合发起“健康饮酒社区行”主题公益活动,近日将在我省各地市的大型社区进行健康饮酒方式宣传,旨在向大家倡导健康、适量、文明饮酒。

据悉,该活动今年还会陆续推出更多贴近百姓生活方面的活动,真正将“健康、适量、文明”饮酒的理念深入下去。

特别提醒

由河南省妇联宣传部唯一指定、武警医院承办的“河南关爱女性卫生健康工程”,是一项以“关爱健康,远离疾病”为宗旨的大型公益活动,活动将持续10个月,将开展健康讲座、援助救治、社区健康咨询等一系列便民服务,并提供优惠措施,详情请及时关注武警医院院内公告或查询健康网站 www.hnwjfk.com, 也可致电 0371-66969787 进行咨询。

夏季天气炎热,高温天气很容易给细菌繁殖创造有利条件,女性妇科炎症也进入高发季节。武警医院的妇科专家提醒女性朋友:慎防4种妇科疾病纠缠。

盛夏 妇科炎症来“袭”

专家细数“四宗罪”,教您全面阻击妇科病

夏季多发——阴道炎

近日,记者在武警医院妇科中心采访时了解到,阴道炎是女性夏季发病率最高的妇科疾病。该科主任柳书勤告诉记者,健康女性的阴道由于解剖结构的特点,对病原体的侵入有天然的防御功能,因而不会出现炎症。但是如果阴道的自然防御功能受到破坏,病原体就易引发阴道炎。

临床症状:常有特殊的瘙痒、白带增多、颜色异常、异味等典型症状。

专家支招 平时应少穿紧身裤如牛仔褲等,避免穿着紧身尼龙内裤,应选择棉质内裤。不用卫生护垫。柳书勤说,有些女性担心白带弄脏内裤,平日总是用卫生护垫,这种做法是不可取的,除非月经期可例外。每晚用清水洗净外阴并更换内裤,但清洗时也不要各种药液清洗阴道,因为会破坏阴道的内环境,以致发生阴道炎。女

性一旦患上阴道炎,应在医生指导下,采取正确的药物治疗,如阴道塞药、外用膏药或口服药物等。此外,因为阴道炎可通过性交直接传播,所以夫妻宜共同治疗。

乘虚而入——尿道炎

在盛夏季节,尿道炎也喜欢找女性的麻烦。由于女性的尿道天生较短,尿道口在会阴部附近,细菌原本就容易侵入尿道,加上夏天气温高,人体出汗多,女性的外阴部汗腺又特别丰富,如果穿的内裤面料质地选择不当,很容易使外阴局部长时间潮湿,细菌会繁殖得特别快,并乘虚而入,引起尿道发炎,导致尿道充血水肿,给女性带来难言和莫名的痛苦。

临床症状:女性在这个季节出现尿频、尿急、尿痛等症状,有时还伴有腰酸和小腹胀痛,那么,极有可能是患上尿道炎了。

专家支招“尿道炎是可

以预防的!”柳书勤说,日常生活当中应注意以下几方面:多补水,及时把细菌等有害物质排出体外。补充睡眠,增强身体对疾病的抵抗能力。内裤要透气,不宜过小或太紧,选择吸湿性、透气性好的棉、麻织品为佳。注意个人卫生,勤冲洗、勤洗澡。

后患无穷——盆腔炎

采访中,柳书勤告诉记者,有些女性患有盆腔炎,但并不放在心上。殊不知,盆腔炎有可能导致不孕症的发生!她提醒,为了避免慢性盆腔炎的发生,对于急性盆腔炎,女性应采取及时治疗的原则,不要让一时的大意导致一生的后悔。

临床症状:盆腔炎全身症状不明显,有时有低烧、精神不振、周身不适、失眠、下腹部坠胀、疼痛及腰骶部酸痛、月经不调等现象。

专家支招 要特别注意外阴的清洁,每天都应进行

外阴清洗和内裤更换。经期要选质量好的卫生巾。柳书勤主张用温开水作为清洗液,因为水经过煮沸后已经消毒了。另外,在男女同房前双方都应该清洗下身。注意清洗器具的选择。每个女性都应有专门洗下身的盆,这样可以避免其他感染。

用心预防——宫颈炎

据柳书勤主任介绍,宫颈炎可发生于任何年龄的女性,分急性和慢性两种,其中慢性宫颈炎较常见,俗称宫颈糜烂。宫颈糜烂是一种常见的妇女宫颈慢性炎症,由于受炎性分泌物的浸渍、宫颈鳞状上皮脱落,由宫颈管的柱状上皮覆盖代替。“如果不及时治疗,拖延病情,将会恶化,还会有癌变的可能!”柳书勤强调,如果女性每年进行一次宫颈涂片检查,不仅可以及时发现宫颈病变,而且若采用电子阴道镜检查,对宫颈炎的

病变程度及发现早期恶变,都有一定的诊断作用。临床症状:白带增多,呈黄白色或浓液样,有时伴有腰酸、下腹隐痛及下坠感,部分有尿频及性交后出血、月经量增多或经期延长、不孕等现象。

专家支招 讲究夫妻生活卫生并适当控制,坚决杜绝婚外性行为 and 避免经期同房。及时有效地采取避孕措施,降低人工流产、引产的发生率,以减少人为的创伤和细菌感染的机会。凡月经周期过短、月经持续较长者,应积极治疗。防止分娩时器械损伤宫颈。产后发现宫颈裂伤应及时缝合。定期进行妇科检查,以便及早发现宫颈炎,及时治疗。

妇科炎症并非一洗了之

妇科病严重影响着人们的生活质量,日常生活中,不少年轻女性患上妇科病后,羞于启齿,不敢到正

规医院就诊,结果延误病情。还有些女性选择自行花钱买保健洗剂,但疗效均甚微弱,有的甚至适得其反。“妇科炎症并非一洗了之!”柳书勤专家提醒女性,当出现妇科炎症时,应及时到正规医院找妇科专家咨询、就诊,因为只有做检查,弄清楚病因后,才能对症下药。

另外,在炎热的天气里,女性还可以从生活上预防各类妇科炎症。如多喝水,补充足量的水分,多食用新鲜的蔬菜、水果。宜穿棉质内裤,而且内裤不宜过小、过紧。如因美观穿着束腹紧身内裤时,不应24小时穿着,在家休息时最好换穿宽松内裤。注意睡眠休息,劳逸结合,避免因过度劳累而降低身体对疾病的抵抗能力。同房前后应注意生殖器及外阴部卫生,房事后女方应立即排尿,起到冲洗自洁作用。月经期要特别注意外阴清洁,避免夫妻生活。

詹莉莉 刘郡方