



中青年患心梗比例上升

专家:保持健康生活方式,普及救急技能

新华社南京11月27日电 高强度、高压、高度紧张、持续过劳的工作状态正成为年轻人猝死的重要诱因。专家呼吁,保持健康的生活、工作方式,普及心肺复苏急救技能,尽最大可能减少此类意外事件发生。

据国家心血管病中心统计,我国每年心源性猝死者高达55万。心梗若不及时救治,则可能发生猝死。“通过胸痛中心接诊患者来看,明显感觉到现在接诊的年轻人多了。以前患心梗大多是六七十岁。但近几年,已经接诊了多例20岁至30岁的心梗患者。”东南大学附属中大医院心血管内科主任马根

山介绍,该院胸痛中心数据显示,中青年心梗患者约占胸痛中心心梗总发病人数的三分之一。

马根山解释,太过繁忙、紧张的工作,会不断刺激人的交感神经。如果始终处于高度紧张状态,交感神经系统长期太过兴奋,会导致心脏负担过大,心率增快,甚至产生心律失常。长此以往,如不及时调整,心脏会受到损害。部分突发性心脏病患者猝死就是因为连续熬夜、情绪激动,诱发了神经功能失调、冠状动脉痉挛,心脏突然间缺血而猝死。“有些年轻人熬夜加班会过量喝咖啡提神。如

果本身对咖啡敏感性很高,容易刺激交感神经,外加过度疲劳,也会‘助长’心脏病发病。”

“只需几个简单的按压动作,便能让心脏猝死患者‘起死回生’。但是绝大多数人不懂心肺复苏等急救知识,面对突发状况束手无策。”该院心血管内科副主任陈立娟呼吁,应进一步加大对公众参与急救的技能培训和普及,将急救知识培训纳入制度规定,让更多人在第一现场进行施救。同时,应该在公共场所广泛配备AED(自动体外除颤器),教会公众正确使用,关键时刻可以挽救生命。

研究显示 癌症患者死于 心血管疾病风险高于常人

美国一项研究显示,癌症患者死于心血管疾病的风险平均比普通人高2至6倍。

宾夕法尼亚州立医学院研究人员分析全美范围内超过320万名1973年至2012年间确诊患癌者医疗信息,发现38%死于癌症,11%死于心血管疾病。研究人员计入患者年龄、性别等多个因素后发现,35岁以下患者以及癌症确诊头一年内患者死于心血管疾病风险最高。另外,55岁前确诊患癌者死于心血管疾病风险是同龄人的10倍多,而75岁至84岁癌症患者死于心血管疾病风险是同龄人的2.4倍。

研究涉及28种癌症,其中乳腺癌、前列腺癌、子宫内膜癌和甲状腺癌患者死于心血管疾病风险较高,比例达到大约一

半;侵袭性较高、治疗难度较大的肺癌、肝癌、胃癌等癌症患者则更可能死于癌症而非心血管疾病。

研究人员在英国《欧洲心脏病学杂志》25日刊载的文章中写道,这项研究在同类研究中规模最大。死于心血管疾病癌症患者越来越多,原因之一在于医疗技术进步延长患者寿命,而年龄是影响心血管疾病风险的因素之一。研究人员希望这项研究能引起临床医生对癌症患者心血管健康的重视,经由改变生活方式等途径尽早预防。

美国每日科学网站报道,这项研究没有考虑患者具体治疗方法以及是否吸烟、酗酒或肥胖等相关疾病风险因素,结论不一定适用于其他地区。

(新华社微特稿)

需要警惕

双十后,合肥快递员小张业务非常繁忙,原本他以为只是得了感冒,却没想到患上了病毒性心肌炎合并心衰,经过医生的全力抢救,才转危为安——11月26日是全国心力衰竭日,专家提示,心衰不是老年人的“专利”,近年来有年轻化的趋势。秋冬季节感冒等呼吸道疾病高发,也可成为引发心衰的“罪魁祸首”。

新华社发

不应添加精油或花露水等挥发性产品 加湿器使用不当影响健康

入冬以来,室内空气干燥,很多人开始用加湿器来调节空气湿度。需要注意的是,加湿器如果使用不当,反而会危害人体健康。今天,一起来聊聊,这些错误的使用方法你是否中招。

加自来水

自来水中的氯金属离子等微粒随着水雾挥发到空气中,被人吸入体内产生危害。此外,自来水里的钙镁离子在加湿器内沉积的白色粉末容易堵塞喷射微孔,降低加湿效率。建议把水烧开,晾凉后再使用,这样不仅能将水中的细菌杀死,还能挥发掉氯气,也可以使用纯净水。

从不清洗

纯净水型加湿器需定期更换过滤网和蒸发器;超声波加湿器要注意水箱的清洁,建议每周清洗一次。如果不定期清理,水垢容易堵塞加湿器,还会使加湿器中的霉菌等微生物随气雾进入空气。清洗时,尽量少使用杀菌消毒剂,可用流水反复冲洗,然后用软布拭去水箱周边的水垢。

添加精油等挥发性产品

在加湿器内加入精油或花露水等挥发性产品,这类产品常含有化学成分,进入人体呼吸道后,会有刺激感,让身体感觉不适。尤其是一些过敏体质的人,更要注意。

添加消毒剂

在加湿器中添加消毒剂,实际上是把消毒剂的成分雾化了,被吸入后对人体的肺部和支气管上皮细胞产生刺激。如果浓度过高,可能会导致上呼吸道损害。

整夜甚至整天开

对人体有利的室内湿度水平应在20%至50%之间,如果湿度超过50%,反而对呼吸道黏膜产生一些危害,甚至引发肺炎。因此加湿器不要一直开着,建议与湿度计搭配使用,当室内湿度超过50%,就要及时关掉加湿器。如果室内出现“雾蒙蒙”一片时,可能是屋里温度低,造成了水蒸气液化,此时需开窗通风,把这些“雾”散出去。

对着脸吹

加湿器最好不要离人体太近,尤其不能对着脸部,至少要离人体2米左右。加湿器工作时,存在于水中的杂质、细菌、金属离子等各种杂质、病菌也会随着水雾一起飘散到空气中。如果此时加湿器正对着脸,或者离人体头部太近,直径小于2.5微米的细小颗粒物就会穿过人体呼吸系统的层层屏障,直达肺泡内部,从而引发呼吸系统疾病。

除了以上注意事项以外,关节炎、糖尿病人也应慎用加湿器,因为潮湿的空气会加重该类病人的病情。(新华社电)

睡前不吃太多东西

为你送上肠道养护小贴士

气温降低,人们的饮食习惯也因天气变化而改变。在这个肠胃比较脆弱的季节,如何保护肠道健康也成为了人们关注的话题。哪些因素会引起肠道生病?又有什么方法可以帮助我们预防肠道疾病?这篇小贴士带你了解。

大肠和小肠是“通往身体的门户”,每天不停地消化食物,吸收养分,因此肠道状态的好坏对健康至关重要。而当今许多人食谱中普遍存在“三高一低”的问题,即高脂肪、高蛋白、高热量和低纤维素。快餐红肉等高脂饮食

不断增加,蔬菜水果摄入较少,缺乏有助于消化和分解脂肪的膳食纤维。

下面这几个好习惯,帮你呵护肠道健康。

定期让肠道休息。每10天左右选一个休息日,以蔬菜水果为主吃七八成饱,让肠道得到休息,有利于清空肠道内的食物残渣(若血糖不稳定,不要使用此方法)。

定点吃饭。无论工作多忙,也要抽出时间保证三餐规律。饭后不要立刻开始工作,适当活动,比如散步15分钟。

睡前不吃太多东西。如

果加班回家后感觉饿,可以吃个水果或喝杯温牛奶,这样做不会给肠道制造额外负担。

不偏食。早、中、晚三餐时可以换换口味,鱼、肉、蛋、蔬菜、水果齐全,使肠道吸收营养均衡。

不熬夜。养成早睡早起的好习惯,条件允许的话应在晚上10点半上床,睡前用热水泡泡脚更好。

坚持运动。每天抽出1个小时进行体育运动和锻炼,如游泳、慢跑、打球等,老年人可以跳跳广场舞、打打太极拳。(据新华社电)