

每年冬季都是心脑血管疾病高发期 高危人群要做好自我防护措施

本报综合报道

12月4日,省气象台宣布,杭城正式入冬,接下来连续补充的几波冷空气也让杭城寒冬气息更浓。而每年冬季是心脑血管疾病的高发期——国外有研究发现,当气温每降低1℃,心脏病发病率就会增加2%,为此,健康专家发出温馨提醒:所有高危人群一定要做好自我防护措施。



健康百科

长期喝泻药 当心“黑心肠”

便秘,大概每个人都经历过。对于经常便秘的人而言,常用药物进行排便,解决便秘问题,真的好吗?

三门县的麻大爷是一个多病缠身的老人,平时被医生要求严格控制饮食。然而,随着年龄增大、活动量减少,多年来,他一直有便秘的问题,所以他时常用大黄粉泡水通便。对麻大爷而言,大黄粉就像通便的“神药”,效果立竿见影。

其实麻大爷也清楚地知道长期服用大黄粉对身体不好。曾经一段时间,他听从医生建议更换了药性相对温和的润肠药,但是通便的效果并不理想。到最后,麻大爷还是选择了大黄粉。

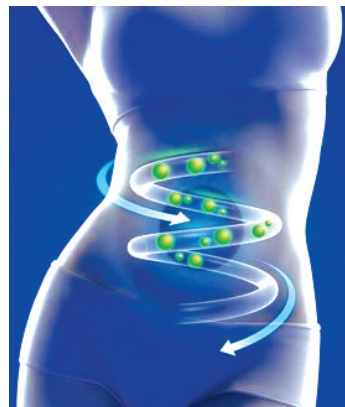
这一次,麻大爷因肠道不适住院治疗。医生让他做个肠镜检查,哪知这一检查,竟发现老人的整个结肠内都有黑色素沉着,整个“黑心肠”。

三门县人民医院消化内科主任医师黎宏章说,这就是结肠黑便病。结肠黑便病的病因目前尚不明确,临床上一般表现为腹胀、便秘、排便困难,患者一般都有长期服用泻药的病史。同时,长期使用含色素的泻药也会增加黑便病的发病及减少逆转的可能性。

他表示,老人是因为在便秘初期没有引起重视,自行服用药性强的泻药,且使用时间较长,导致整个结肠呈现色素沉着。目前医学上对于结肠黑便病并没有特效药物,临床上一般建议多吃蔬菜、水果及高纤维食物,多喝开水,多运动,停用泻药或改用药性温和的缓泻药物,可减少结肠黑便病的发生。因结肠黑便病有伴发息肉、腺瘤及肠癌的风险,所以对于确诊的病人,最好定期随访肠镜检查,以便早发现早治疗。

医生还提醒:目前市面上的很多润肠药、通便药、减肥药都含有药性较强的泻药成分,不可长期使用。

(通讯员 陈 妮)



缘何冬天成为各种心脑血管疾病的高发期

从理论上来说:这是因为寒冷会刺激交感神经,体内儿茶酚胺类物质分泌就会增加,导致血糖升高,还会使血小板聚集而形成血栓,继而血压升高、诱发冠状动脉痉挛、心绞痛等,心脑血管病发生率和由此导致的死亡率也将大大增加。如果天气骤然变冷,日平均气温比前一天下降7℃以上,最

高气温又在5℃以下,就更危险了。

从自然环境来说:冬季酷寒恶劣天气会直接影响我们的情绪,很容易使人焦虑烦恼,从而导致血糖升高。另外冬季气候寒冷,体质虚弱者更容易因受寒而感冒,尤其是气候突然变冷时,一些特殊疾病,如糖尿病容易反复或恶化,病情加重。

从冬季生活习惯上来说:天寒地冻,面对色香味俱全的饭菜,人们的食欲也会大增,往往就难以控制食量。而且为驱寒可能会吃较多油腻、味厚的食物,会致使进食过多,摄入的热量也严重超标。摄入的食物越多,血糖就升高得越快,这对于血糖和各种病情的控制非常不利。

当前应如何预防心脑血管疾病

控制好“三高”:高血压、糖尿病和高血脂症患者要尽量保持原有的生活习惯,不要熬夜或过度疲劳,坚持按时服药、定期门诊检查。高血压患者不可根据一两次自测的血压结果,随便换药或改变用药剂量。

注意保暖:寒冷刺激是引起心脑血管疾病的一个重要原因。心脑血管患者天冷时不要去晨练,因为冷空气的刺激会诱发心绞痛发作,最好在上午10点以后再出去锻炼。锻炼中不要选择跑步、跳绳、打球等剧烈运动项目。

适度锻炼:运动能提高人体抗氧化能力和免疫功能,有助于预防动脉

粥样硬化,促进血液循环,改善脑供血。不要因为天气寒冷就停止运动。上年纪的人要注意锻炼时保暖,做到劳逸结合,以散步、打太极等项目为宜。上午10点至下午3点是秋冬户外锻炼的黄金时间。

管住嘴,常称重:人们在秋冬季节有摄入高热量食物的习惯。此时,要“聪明”吃饭,如避免进食胆固醇含量高的猪肝、猪心、蟹黄、鸡蛋等食物。多吃含钾的土豆、香蕉,可以稳定情绪,保护脑血管。豆类、玉米、苹果、西红柿、海带及多种绿色蔬菜都富含钾,能显著降低脑卒中之害。每隔两三天还要称称体重,

如发现体重增长,要有意识地控制一下。

避免情绪激动:情绪突然激动,对于脑血管已有病理改变的患者,很容易脑血管破裂而中风。遇事不怒、心胸开阔,避免过度兴奋与悲伤对防止中风发生很重要。

避免感冒:有心脑血管疾病的人要避免感冒,人多的地方要少去,减少被传染的概率。

值得注意的是,有慢性病的老人外出时要随身携带急救药物,当出现呼吸困难、肢体麻木等症状时,应及时到医院就诊或拨打120,以免错过最佳治疗时间。

肿瘤病人切不可盲目进补,小心补药成“毒药”

“我能不能吃点保健品来提高免疫力?吃什么会比较好?”这几乎是每位肿瘤患者就诊时必问的问题。对此,在近日举办的国家级继续教育培训班“中医药在肿瘤综合治疗中应用进展”上,杭州师范大学附属医院肿瘤诊治中心副主任、学科带头人黄常新教授特别提醒:肿瘤病人切不可盲目进补,小心补药成“毒药”。

沈女士,今年50岁,如果不是年初体检出了问题,她原本计划了一场精彩的退休旅行。只可惜,她肺里的小结节最后确诊是肺癌,所幸,肿瘤还处于早期,她只需做个手术切除肿块,后续也不用化疗。

此事给沈女士的身心带来了一定的打击,她将大部分的注意力都转移到了自身的健康状况上。手术之后,有小姐妹来看她,说她这次治疗大伤元气,得好好补补,而且补好身体能提高免疫力,还有助于防肿瘤复发。她一听就来了兴趣,并且很快着手去做。

沈女士选择的进补材料是新鲜

的铁皮石斛,每天1两,煎水当茶喝。其实喝了一段时间之后,她也没什么明显的感觉,想着吃补药总没坏处,可能疗效是得靠很长时间积累的。抱着这个美好的愿望,沈女士将这个习惯坚持了半年,没有一天间断过。

直到她的消化功能越来越差,吃不下东西,稍微吃点就感觉堵得慌,以为是胃里出了问题,赶紧上医院做胃镜检查,结果只是胃炎比之前加重了一点而已。反倒是免疫功能的指标比半年前下降了许多。“我天天在吃铁皮石斛增强免疫力,怎么指标没升反降呢?”

黄常新说:“在一定条件下,肿瘤的复发和转移主要与机体内环境的改变(如脏腑功能减退、阴阳气血失调)有关,所以有效地防止复发和转移,除了进行彻底的根治手术、放化疗以外,更重要的是调整机体的脏腑、阴阳、气血、经络功能,使内环境达到稳定,做到‘正气内守’。所以,手术和放化疗后用中药扶正祛邪方

法治疗的目的就在于此。”

但是,人体免疫应当处于一种平衡才是最健康的,免疫力并非越强越好,保健品或是各种药物刺激要是过了头,则会出现免疫衰竭或是变态免疫病,不仅不利于抗肿瘤,反而会帮助肿瘤扩散。按照沈女士的情况,吃点铁皮石斛补本不是坏事,但不能盲目服用。

黄常新根据多年的临床经验,将防复发转移与免疫调节中药归为扶正、祛邪、活血化瘀等三类,国家公布的药食两用的中药材共有101种,包括铁皮石斛在内的确有不少免疫增强的作用,临床医生都是根据不同患者的具体情况,几种药材搭配着使用,才能在尽可能降低副作用的同时,提高身体免疫力。

另外,补药在什么时候吃,吃多长时间得歇一歇都会直接影响效果。因此,再次提醒肿瘤患者在吃保健品前咨询下中医肿瘤专科医生会更好。

(通讯员 王回南)