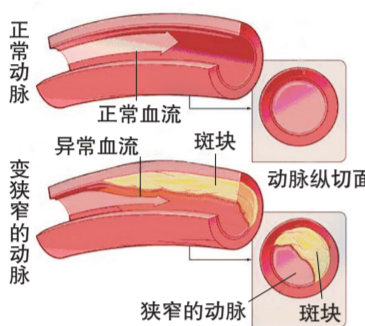


高血脂症真的会危及生命吗?

医学指导:中山大学附属第一医院心内科 廖新学

高血脂是指人体内血脂水平过高可直接引起一系列严重危害人体健康的疾病,如动脉粥样硬化、冠心病、脑中风、胰腺炎等,甚至危及生命。发生高血脂后,因人体并无明显症状和异常体征,故高血脂症被喻为“隐蔽凶手”。



年轻时埋下“定时炸弹”

血脂是血浆中胆固醇、甘油三酯和其他类脂的总称。事实上,胆固醇也有好坏之分。血液中“坏”胆固醇——低密度脂蛋白胆固醇浓度过高,沉积在动脉血管壁,长此以往形成粥样硬化斑块。



每个人都有独一无二的“目标值”

很多人在体检时发现胆固醇偏高,但因为身体没有任何不舒服,就没有听从医生劝告服用降脂药。廖新学说,“高血脂症是一种全身性疾病,对全身血管的损害是逐渐进行性的,往往没有任何症状,所以不像高血压、糖尿病等疾病一样早期受到重视。”

调节血脂的三大法宝

调节血脂有三大法宝,合理的膳食是治疗高血脂症的基础,改善生活方式则有助于减少可促进血脂进入血管壁的危险因素,药物治疗则能全面抑制胆固醇的形成和吸收,实现强效降脂效果。

脏、鸡皮、蟹等食品,蛋黄每周不超过两个,每人每天烹调用油少于半两,增加水果、蔬菜和谷类食物,经常摄入降血脂的食物,如大蒜、生姜、茄子、山楂、柿子、黑木耳等。合理的膳食可使血清胆固醇降低2%~8%。

循序渐近地开展有氧运动,保持乐观豁达的生活态度。第三,如饮食和生活方式调整后血脂仍未达到目标值,可在医生的指导下决定是否需药物治疗。

体检别轻易放弃“小项目”检查

医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院 甘小玲

很多人体检,都主动要求做核磁共振、CT、消化内镜等“大项目”,而对一些既简单又经济、且很有临床判断价值的“小项目”检查不重视,甚至轻易放弃。

作为健康体检三大常规之一,粪便分析是消化道疾病的“照妖镜”,可以了解胃肠道有无出血、炎症、寄生虫感染、消化吸收功能等情况,价格低,无痛苦,重复性好,可谓经济实惠,但同样经常遭到体检者的嫌弃。

直肠指检——40岁以上每年进行一次。直肠指检是一种无须任何器械,仅凭外科医生一根手指就能令常见的肛肠疾病(如痔疮、肛裂、肛瘘、直肠息肉、直肠肿瘤等)和前列腺疾病(如前列腺肥大、前列腺癌等)原形毕露的检查方法。

粪便分析——40岁以上最不能忽视。作为健康体检三大常规之一,粪便分析是消化道疾病的“照妖镜”,可以了解胃肠道有无出血、炎症、寄生虫感染、消化吸收功能等情况,价格低,无痛苦,重复性好,可谓经济实惠,但同样经常遭到体检者的嫌弃。

胸部X线检查可以发现心、肺、胸廓(包括肋骨、胸椎、软组织等)、胸腔等方面的疾病,如肺炎、肺结核、肺癌、骨折、气胸、心脏病、纵膈占位等。根据调查,我国的肺结核发病率一直居于传染病前3位,每年新发的肺癌患者约60万例,这意味着肺结节患者可能就在我们身边。

妇科检查——有性生活史每年至少一次。对于大多数女性而言,到妇科检查既麻烦又难受,在健康体检中,不少女性更是能免则免,认为只要检查子宫附件B超就足够了。

更年期综合征一般出现在50岁左右的女性,但现如今却出现更年期年龄提前倾向。妇科门诊中,越来越多年龄40岁左右的女性就停经,主诉全身乏力、皮肤干燥、发色枯黄、烦躁失眠、健忘、情绪多变等症状。

性出现心理焦虑的症状。问题二:更年期出现月经不规律,需不需要看医生?答:月经不规律是更年期妇女最普遍、最突出的表现。如果连续三个月月经不正常;或者月经超过10天不干净;或者较既往月经量明显增多,应及时就医。

正确认识女性更年期

医学指导:广东省中医院珠海医院妇科 王华

导致的血管收缩综合征。可以在绝经前1~2年出现,持续至绝经后2~3年。问题六:更年期可以有性生活吗?答:保持和谐的性生活,可以促进夫妻双方的感情,有利于保持饱满、愉悦的情绪,所以予以鼓励。

怎么办?答:情绪波动一部分是由于内分泌改变的结果,另一部分则是受到社会心理因素的影响。要解除思想负担,保持豁达、乐观的情绪,生活要有规律,劳逸结合,多参加一些娱乐活动,及时寻求家人的支持和帮助。

更年期综合征一般出现在50岁左右的女性,但现如今却出现更年期年龄提前倾向。妇科门诊中,越来越多年龄40岁左右的女性就停经,主诉全身乏力、皮肤干燥、发色枯黄、烦躁失眠、健忘、情绪多变等症状。更年期综合征已成为女性关注的焦点,为帮助女性更好的备战“更年期”,本报记者邀请广东省中医院珠海医院妇科副主任医师王华为大家解答更年期的问题。

问题一:什么是“隐性更年期”?答:更年期又称围绝经期,特指女性卵巢功能逐渐衰退至完全消失的过渡时期。我国女性的平均绝经年龄,农村女性为47.5岁,城市女性为49.5岁。大多数女性自然绝经年龄发生在45~55岁之间。

问题七:更年期总是睡不好怎么办?答:失眠是更年期常见的症状之一,表现为难入睡、睡眠浅易惊醒、多梦。可以每天按摩太阳穴,百会穴数次,用保健木梳梳头5分钟,舒缓头皮、放松神经。

问题八:更年期容易情绪波动怎么办?答:豆浆中含有大豆异黄酮相当于植物雌激素,对调节更年期综合征有一定的好处。每日喝1~2杯,一次200~300ml即可。

猝死抢救关键是——一分钟内做心肺复苏

医学指导:南方医科大学珠江医院 田京

我国猝死病例每年将近180万例,平均每分钟3个人,居全球之首。不幸的是,发生猝死后能够抢救过来的病人不足1%,并且绝大多数心脏性猝死的发生都在公共场所或家庭,公众急救知识缺乏是导致上述死亡率高的主要原因。

心肺复苏术

心肺骤停一旦发生,如得不到即刻及时地抢救复苏,4~6分钟后会造成患者脑和其他重要器官组织的不可逆的损害。遇紧急情况要先做3个评估:一是当前环境对病人和施救者是否安全;二是呼唤病人,看其是否有意识;三是看病人有无呼吸和脉搏,如果没有,则应立即对其进行心肺复苏。

第一步:评估判断

判断意识用双手轻拍病人双肩,“先生!先生!你还好吗?”请注意:务必拍打双肩,防止患者偏瘫,出现单侧感觉障碍。在双耳边呼叫,防止一侧失聪,无法听见呼叫。

第二步:拨打120

如果没有意识、没有脉搏、没有呼吸请立即拨打120。以下几个原则请谨记:1.告知患者性别、年龄和病情,不舒适的具体症状,是否有神志不清、胸痛、呼吸困难、肢体瘫痪等过症状,以便急救人员做好准备,到达后对症抢救。

第三步:胸外按压

接下来做心肺复苏术,分为胸外按压、开放气道和人工呼吸三个部分。定位两条线教你找准胸外按压的位置:乳头连线和胸骨的中点。

位置:乳头连线和胸骨的中点。手法:掌心放在患者胸骨上,置于定位之处,将另一手掌重叠紧靠定位手,定位手指翘起脱离胸壁。双臂伸直,用上身力量用力按压30次。深度和频率:根据美国心脏协会颁布的2015年心肺复苏指南,胸外按压深度是5cm~6cm,频率是:100~120次/分(注意每次按压之间要让胸廓充分回弹)。

第四步:人工呼吸。每完成30次胸外按压后要进行一次的人工呼吸。在人工呼吸之前首先要开放气道。开放气道:无意识的患者肌肉松弛,舌根后坠会引起呼吸道梗阻,从而阻止人工呼吸时空气进入肺内,造成无效的呼吸。

人工呼吸其实很简单,在仰头提颏法的基础上用压头的手将患者的鼻子捏住,然后用你的嘴唇包住患者的嘴唇,向患者口腔吹气即可。请注意:1.进行人工呼吸时,施救者眼睛应关注患者的胸廓起伏情况,来判断人工呼吸的质量。

接种疫苗和防蚊灭蚊是预防乙脑的关键

医学指导:广东省疾病预防控制中心免疫所 梁文佳

近日,广州某妇儿医院收治的3岁患儿因患乙脑高烧昏迷长达20多天,引起社会关注。据核实,该患儿并未按时接种乙脑疫苗。广东省疾控中心免疫所副所长梁文佳副主任医师解释,乙脑发病凶险,且病死率较高,常见于儿童,目前尚无特效治疗药,但只要按时接种疫苗和做好防蚊灭蚊工作,乙脑是可以有效预防的。

乙脑是一种侵害中枢神经系统的急性传染病

乙脑的全称是“流行性乙型脑炎”,由乙脑病毒引起。是指中枢神经系统受到病毒侵害而使患者出现高热、意识障碍、惊厥等一系列症状。乙脑的病程发展常见有四个阶段:在病程“初期”,患者体温会急剧上升至39℃~40℃,伴有头痛、恶心和呕吐,部分患者出现嗜睡或精神倦怠,并有颈项强直等表现。

接种乙脑疫苗可有效预防乙脑的发生。感染乙脑患病后症状严重且没有特效治疗药物,所以预防显得尤为重要。

乙脑疫苗接种后可能出现一过性发热反应,一般不超过2天,可自行缓解。也有孩子会出现散在皮疹,一般不需特殊处理,必要时可对症治疗。此外,以下情况属于乙脑减毒活疫苗的接种禁忌症,家长需特别注意:●已知对疫苗所含的任何成分,包括辅料以及抗生素过敏者;●患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发作期和发热;●免疫缺陷、免疫功能低下或正在接受免疫抑制治疗者;●患脑病、未控制的癫痫和其他神经系统疾病者。

值得注意的是,乙脑病毒是由蚊虫叮咬而传播的,所以防蚊灭蚊也是预防乙脑的重要措施。(通讯员 梁宇)