



## “过山车”式气温别大意

# 冠心病风险悄然上升

□广州医科大学附属第二医院 王穗子

近日,广东气温冷暖无常,多股冷空气接连来袭,因胸闷、心慌等不适前往医院就诊的患者明显增多。广州医科大学附属第二医院心血管内科副主任钟赞提醒,气温剧烈变化是诱发冠心病急性发作的重要因素,中老年人及心血管疾病高危人群需格外留意。

### 病症解析与急救

冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是威胁人类健康的主要疾病之一。钟赞形象解释:“若把心脏比作一片‘农田’,冠状动脉就是灌溉的‘河道’。当‘河道’因粥样硬化斑块变窄或堵塞,心脏会因缺血缺氧引发一系列问题。”

冠心病最常见表现为心绞痛,典型症状是胸骨后出现压迫感、闷痛或烧灼感,可放射至左肩、左臂、颈部或下颌;部分患者症状不典型,仅表现为气短、乏力、头晕等,且在活动或情绪激动时加重。准确识别冠心病发作的危险信号并掌握应急处理步骤至关重要,钟赞提醒,出现突发性剧烈胸痛且持续不缓

解、胸痛伴大汗淋漓与恶心呕吐、呼吸困难与头晕意识模糊、原有心绞痛发作频繁且程度加重、持续时间延长等情况需高度警惕。一旦出现上述症状,应立即停止所有活动,坐下或躺下休息,舌下含服医生处方的硝酸甘油(不可自行用药);若5分钟后症状未缓解甚至加重,需立即拨打急救电话120,切勿自行驾车就医。

### 诱因与高危人群

气温剧烈变化时,往往是冠心病急性发作的高峰期,钟赞指出核心诱因有四点:一是血管“热胀冷缩”,寒冷刺激会使交感神经兴奋,导致血管收缩、血压升高、心率加快,加重心脏负荷,同时冠状动脉易痉挛,让原本狭窄的管腔更堵塞;二是血液黏稠度升高,天气转冷时人体出汗减少,若饮水不足,血液黏稠度会上升,更易形成血栓堵塞血管;三是生活方式改变,气温变化会导致户外活动减少、高热量饮食增多,间接影响血脂、血糖控制;四是温差引发应激反应,骤冷骤热使人体处于应激状态,



儿茶酚胺类物质分泌增加,易诱发斑块破裂,形成急性血栓。

钟赞指出,男性、年龄增长(男性>45岁,女性>55岁)、有早发心血管疾病家族史者、患有高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病者,以及有吸烟、缺乏运动等不良生活习惯者,均属于冠心病高危群体,在气温变化时需格外小心。

### 防护与治疗建议

面对气温变化的挑战,钟赞建议高危人群从生活细节入手,做好综合防护:一是注重保暖,应对温差,重点做好头部、颈部和脚部保暖,采用“洋葱式穿衣法”——内层穿透气排汗衣物,中层保暖,外层防水防风,方便根据温度灵活增减,避免身体承受剧烈温差;二是调整饮食,护心有道,控制总热量摄入,维持适宜体重,坚持低盐低脂饮食,每日食盐摄入量不超过5g,增加蔬菜、水果、全谷物摄入,适量食用鱼类、豆制品

等优质蛋白质,限制饮酒,杜绝酗酒;三是科学运动,循序渐进,气温适宜时进行快走、慢跑、太极拳等有氧运动,建议每周至少运动5天,每次30分钟左右,避免在寒冷、大风天气或清晨低温时段进行户外剧烈运动,室内运动需保证环境通风良好。

对于已确诊冠心病的患者,规范治疗与定期随访是稳定病情的关键,钟赞提醒,患者需严格遵医嘱服药,不可随意停药或调整剂量,定期监测血压(单位:mmHg)、血糖(Glu)、血脂(含甘油三酯、低密度脂蛋白等)等指标,每半年至一年接受1次心血管系统全面评估,尤其要有效控制“坏胆固醇”(低密度脂蛋白)水平。

冠心病可防可控,治疗手段丰富。通过践行健康生活方式、坚持规范药物治疗和定期医学监测,绝大多数患者能有效控制病情,享有高质量生活。关键在于树立健康意识,主动学习健康知识,积极管理自身健康,真正成为自己心脏健康的第一责任人。

## 梅毒再上热搜

□广东省中医院 蔡莉

近期,“日本梅毒病例增加”的话题引发广泛关注。梅毒究竟是什么病?如何预防?能否治愈?本文梳理核心要点,助力人们科学认知和健康防护。

### 致病元凶

梅毒是由梅毒螺旋体(*Treponema pallidum*,Tp)引起的慢性、系统性疾病。梅毒螺旋体穿透力极强,可通过血液循环播散至全身,造成多系统损害。其独特的旋转运动方式,使其能在血液、细胞间质等高度黏稠的胶状环境中高效游动,进而穿透组织屏障并逃避宿主免疫反应。

### 传播途径

梅毒的主要传播途径包括以下几类:  
**直接接触传播:**最主要的传播方式,涵盖同性及异性性接触。  
**母婴传播:**感染梅毒的孕妇可通过胎盘或分娩过程将病原体传给胎儿。  
**血液传播:**输入梅毒患者的血液或血液制品,或共用注射针具。  
**其他途径:**极少数情况下,可通过接触被污染的毛巾、剃须刀、牙刷等个人物品,或在不规范场所进行纹身、打耳洞等有创操作感染。

### 临床特征

梅毒临床表现复杂,按病程可分为以下阶段:  
**一期梅毒:**主要表现为硬下疳,常伴随腹股沟或近卫淋巴结肿大。  
**二期梅毒:**主要表现为梅毒疹,可累及皮肤、黏膜、骨骼、眼睛及神经系统,同时伴有全身浅表淋巴结肿大。  
**三期梅毒(晚期梅毒):**可侵犯心血管系统,引发心血管梅毒。  
**神经梅毒:**包括无症状神经梅毒、脑脊膜神经梅毒、脑膜血管梅毒、脑实质梅毒、眼梅毒及耳梅毒等类型。

### 应对措施

若存在相关高危行为或疑似症状,需及时采取以下措施:  
**及时就医:**立即前往正规医疗机构就诊。  
**如实告知:**向医生完整提供不安全性行为史、性伴情况、输血史及有创美容操作史等信息。  
**实验室检测:**接受TPPA、RPR等血清学检测。  
**规范治疗:**确诊后严格遵医嘱,足



量、足疗程用药,切勿中途停止用药。  
**定期复查:**治疗结束后需定期复查,监测疗效。  
**性伴管理:**所有性伴均应接受检查及相应治疗。  
**合并筛查:**梅毒患者需同步进行HIV筛查。  
**特殊关注:**孕妇感染梅毒可能传染胎儿,孕产妇应尽早完成筛查。

### 预防要点

**固定性伴侣:**保持单一、健康的性关系,坦诚沟通健康状况。

**全程使用安全套:**这是预防性传播疾病的有效手段。

**重视筛查:**规范完成婚前、孕产检查,切勿遗漏。

**注意个人卫生:**不与他人共用牙刷、剃须刀等可能接触血液的个人用品。

**选择正规场所:**进行纹身、医美、打耳洞等操作时,务必选择消毒措施严格的正规机构。

**梅毒并非“过去式”,更绝非“绝症”。**

**请记住:**早查、早治、规范治,别让一时的尴尬拖成终身的遗憾。

**保护自己,也是保护所爱之人。**从一次主动检测开始,筑牢健康防线。

# 一篇看懂传播、症状与预防

## 岭南冬象养生:

# 顺应气候 安稳过冬

□广州医科大学附属第三医院 碗旭照

岭南的冬天,常伴随着“隐形湿冷”——昼夜温差大,体感多变,白天易燥、夜晚湿重,不少人会出现晨起乏力、餐后腹胀等不适。

针对岭南特有的气候特点,广州医科大学附属第三医院中医科项玫护师特别制定了本地冬养攻略。她表示,岭南冬养不必盲目大补,关键在于顺应气候,把握“食、居、动、艾”四字诀,便能有效规避“上火”“积湿”等常见问题,守护冬日安康。

### 饮食篇

岭南冬季气候湿燥夹杂,若盲目进补,反而容易助火生湿。饮食调养应以温和润燥、健脾祛湿为原则。羊肉、鹿茸这类燥热之品,此时食用无异于“火上浇油”;不如选用本地常见食材,烹制温而不燥、润而不腻的家常膳食,脾胃舒适,抵抗力自然会随之提升。萝卜玉米排骨汤选用岭南本地白萝卜,清热化湿;搭配健脾的玉米与补而不燥的排骨,慢炖1小时。汤色奶白,饮之暖身通透,还能缓解冬日积食腹胀。早餐首选山药茯苓粥,选用淮山药,搭配岭南常用祛湿食材茯苓,加少许大米熬煮20分钟,质地软烂易吸收。晨起一碗,有助于脾胃轻松运转。办公间隙,可食用2颗核桃配1片陈皮,核桃补肾气,陈皮理气化湿,既能缓解冬日乏力,又不耽误工作。日常茶饮推荐陈皮生姜红枣茶,取本地生姜3片(无需去皮)、红枣5颗、陈皮1瓣,加水煮20分钟,此茶温而不燥,既能驱散湿寒,又不易上火。

### 起居篇

岭南湿气重,室内外温差大,稍不注意,人体阳气便易耗散。起居养生的核心在于护阳、避湿、调节温差。  
**牢记住“三要”:**要护腰腹脚踝,睡眠时盖好腰腹与脚踝,避免湿寒入侵;要晒太阳,清晨拉开窗帘,让阳光入室,以补阳气、除湿气;要适度通风,中午气温较高时开窗通风半小时,保持空气流通。

**同时需牢记“三不要”:**不要大汗淋漓,冬季运动以“微热”为度,避免过度耗伤阳气;不要贪凉吹风,运动后及时擦汗,避免直吹空调冷风;不要忽视脚踝,睡前可按揉太溪穴(位于内踝尖与跟腱之间的凹陷处),每日约2分钟,

岭南之冬,虽无大雪纷飞,却有其独特的养生智慧。冬日养生应遵循中医“顺时、因地制宜”的原则,在饮食、起居、运动与调养中找到平衡,护好身体正气,安稳度过寒冬,为来年健康打下坚实基础。如有不适,请及时就医。

# 换牙早晚与骨龄身高的关系

□广东省妇幼保健院 刘翠 王舒华

换牙是儿童成长必经的生理阶段。然而,当自家孩子的换牙时间与同龄人不一致时,许多家长难免心生忧虑:换牙早是否意味着骨龄偏大?这会不会影响孩子的最终身高?这些疑问困扰着不少父母。针对这些关切,本文结合专业医学知识为大家详细解读。

### 换牙与骨龄的关联

**正常换牙区间:**儿童的乳恒牙替换通常始于6岁左右,但个体差异显著。我国儿童换牙的中位年龄为6.00岁,第3~97百分位数区间为4.88~7.11岁。女童换牙年龄早于男童,且近20年来换牙年龄呈现小幅提前的趋势。

**骨龄与牙龄的评估差异:**骨龄主要通过手腕X线片评估骨骼成熟度,以此预测生长潜力;而牙齿发育相对独立,主要受遗传因素调控,受营养和内分泌因素的影响小于骨骼系统。

**关联性分析:**多数情况下,换牙早晚与骨龄并无直接因果关系。临床上可见骨龄落后的儿童牙齿发育正常,也可见骨龄超前者牙齿发育滞后,二者并不完全同步。

### 换牙时间的影响因素

**遗传因素:**如果父母换牙较早,孩子通常也会提前换牙,这属于正常的生理现象。

**营养状况:**钙、磷、维生素D等营养素的缺乏,可能影响牙齿的矿化过程。

**口腔健康:**乳牙龋坏或外伤可能导致恒牙萌出异常,如迟萌、异位萌出;乳牙过早缺失,也可能加剧此类问题。

**病理因素提示:**换牙时间早晚对某些内分泌疾病,如甲状腺功能、垂体能减退及性早熟等,具有提示作用,但这些疾病多伴有其他系统症状出现。

### 换牙早晚与身高的关系

**无直接关联:**身高增长主要取决于长骨生长板,而牙齿发育源于独立的牙胚组织,二者属于不同的生理系统。研究显示,约90%的儿童其牙齿发育成熟时间,与身高增速峰值、女孩初潮时间等生长发育指标并无显著相关性。

**临床验证:**对于仅表现为换牙提前,但身高增长速度正常的儿童,其骨龄通常与实际年龄相符,最终成年身高一般不受影响。

### 家长关注的核心要点

**记录时间:**孩子第一颗乳牙脱落通常在6岁左右,提前或推后1年均属正常范围。

**观察整体:**关注孩子的身高、体重是否处于正常生长曲线范围内,是否存在其他异常的发育表现。

**保护恒牙:**换牙期应避免过度啃咬硬物,纠正舔牙床等不良习惯;乳牙一旦发生龋坏,需及时治疗,以免影响下方恒牙的健康。

孩子换牙的早晚与骨龄之间并非简单的因果关系,更不会单纯因为换牙早而影响最终身高。在排除病理性因素后,大多数换牙时间的差异仅仅是正常的生理变异。家长应将重点放在关注孩子的整体生长发育状况和口腔健康管理上,而非过度焦虑于单一的换牙时间点;应通过科学的护理和定期检查,帮助孩子顺利度过换牙期,拥有健康的牙齿和强健的体魄。

(医学指导:广东省妇幼保健院儿牙保健科主任医师 吴健娟)



# 胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

□中山大学附属第六医院 陈子滢 刘山青 戴希安

常但功能紊乱,经各项检查后结果大致正常,症状多表现为腹痛、腹泻、便秘、腹胀等反复发作,典型病因与情绪波动、压力刺激、脑-肠轴失调等相关。

### 情绪如何“操控”胃肠?

胃肠道不仅承担消化功能,还拥有密集的神经细胞网络,因此被称为“脑-肠轴”(Brain-Gut Axis)。这一通道由大脑情绪中枢、被誉为“第二大脑”的肠神经系统、神经递质及肠道菌群共同构成,实现情绪与胃肠功能的实时“对话”。

焦虑、抑郁、压力等负面情绪会激活大脑杏仁核、前额叶皮质等区域,通过交感神经与激素信号传递“情绪警报”,导致胃肠蠕动减慢,食物滞留引发腹胀、嗝气;或使肠道蠕动过快,诱发腹泻。同时,压力会影响激素分泌,造成胃酸分泌过多(引发胃痛、反酸)或分泌不足(导致消化不良)。更值得关注的是,情绪压力还会改变肠道菌群平衡,通过脑-肠轴反

向作用于大脑,形成恶性循环。

有趣的是,脑-肠轴的通信是双向的:当胃肠出现不适时,肠道感受器会通过迷走神经将信号传回大脑,使人产生烦躁、焦虑等情绪。这也解释了为何“胃不舒服时,心情也会变差”。

### “情绪安抚”与“胃肠调理”双管齐下

对于肠易激综合征、功能性消化不良等功能性胃肠病,治疗的关键并非单纯缓解症状,而在于采取“心身共治”的综合干预策略,包括药物对症治疗、心理认知疗法等。

**情绪调节:**正视情绪对胃肠功能的影响,主动通过多种方式放松心情。例如与家人朋友倾诉沟通、开展正念减压训练,或通过瑜伽、散步、慢跑等运动调节情绪状态。

**规律生活:**保持规律的饮食节奏与充足的睡眠,睡眠不足会直接影响脑-肠

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”

胃!情绪波动时为何“先疼为敬”