

健康小知识

冬季心血管病高发 谨防主动脉夹层“爆炸”

记者从安徽省立医院获悉,冬季是心血管疾病的多发季,最近两周该院已经抢救了8例主动脉夹层患者。这种被称为人体内“不定时炸弹”的心血管疾病,一旦发病48小时内的平均死亡率超过50%,且每隔1小时死亡风险上升1%。专家提醒,有高血压控制不良病史的病人,一旦发生剧烈胸痛,就要及时就医。

安徽省立医院心脏大血管外科主任葛建军介绍,正常的人体主动脉血管由3层结构组成:内膜、中膜和外膜。3层结构紧密贴合,共同承载血液的通过。动脉夹层是指由于内膜局部撕裂,受到强有力的血液冲击,内膜逐步剥离、扩展,在动脉内形成真、假两腔,从而导致一系列包括撕裂样疼痛的表现。

根据破口部位,所在的动脉部位,夹层可累及全身各个部分,最为常见的也是最为凶险的就是主动脉夹层。主动脉夹层又称主动脉夹层动脉瘤,却并非传统意义上的肿瘤,但其发病的迅猛、凶险程度,却远超过普通肿瘤,往往需要急诊外科手术方能挽救生命,如果未能及时诊断和治疗,后果不堪设想。然而,这种手术被称为心胸外科最复杂、最困难、风险最大的手术,成功率低、死亡率高。目前国内手术的平均死亡率为20%-30%,且只有为数不多的医院能够开展此类手术。

医生提醒,如果有高血压且控制得不理想的患者,在这个冷暖交替的时节,要格外警惕主动脉夹层的发生。主动脉夹层的预防应从高血压的预防入手,规律服药,将血压和心率控制在正常范围内;适量运动锻炼,切勿暴饮暴食、勿熬夜。在心情激动、剧烈运动时出现胸闷痛,则要及时到医院控制血压治疗。此外,如果高血压患者突发剧烈胸痛、胸背肩部隐痛或撕裂样疼痛,应立即前往具备相关手术能力的医院就医,避免造成灾难性后果。(鲍晓菁)



食药监部门发布 水果谣言背后真相

本报记者 吴英桢

秋冬季节是柿子、橘子等水果销售旺季,为了防止谣言反复出现扰乱消费者视听,近日,省食药监部门发布了水果谣言背后真相,内容涵盖了近几年比较“火”的水果谣言。

谣言一: 柿子与酸奶同食中毒

“家里有孩子的注意了,现在是柿子上市的季节,虽然很好吃,但是千万不要和酸奶、海鲜、酒一起吃。刚发生一件真事儿,一个小女孩吃完柿子,又喝了酸奶,结果不到半个小时就中毒死了……”

真相:这条消息既无时间,也无地点,符合谣言的特征。谣言中的种种迹象无法表明“柿子+酸奶”是女孩死亡的原因。此外,柿子确实不好消化,但是柿子和酸奶一起吃并不会形成毒素,也不存在致死的可能性。

谣言二: 猕猴桃添加防腐剂三月不烂

2016年秋季,有苏州消费者反映,其购买的猕猴桃在家中存放138天后仍未变质,尝试过各种催熟办法后无效。之后,网上出现了“猕猴桃添加防腐剂三月不烂”的说法。

真相:这则消息在网上被二次加工,变成了“猕猴桃添加防腐剂三月不烂”的谣言,引发消费者对猕猴桃的担忧。事实上,猕猴桃在0℃冷藏的条件下,不添加防腐剂可放置6到8个月不变质。对于室温下长时间不腐烂的猕猴桃,可能是进行了特殊保鲜处理,如添加1-甲萘环丙烯,该保鲜方式安全可靠,对人体没有危害。

尖变红,怀疑橘子被注射了甜蜜素或被染色。据此,网上出现了“橘子打针变甜”等类似的说法。

真相:注射甜味剂,虽能让橘子局部变甜,但这种橘子极易腐烂变质,需要花费很大精力且得不偿失,一般不会被商贩所采纳。不仅“注射”一说不靠谱,“浸泡”之法也基本不可能。因为柑橘表皮厚实且为油性,外界物质很难附着穿透,甜蜜素浸泡起不到增甜效果,包括金桔这种连皮吃的柑橘也不会使用甜蜜素。

谣言四: 红心柚子都是染色的

有消费者反映,买来的红柚打开后并不是果肉通红,只有表层发红,里面果肉有的还是白的,怀疑买到了打针染色的红柚。对此,网上

有消息称红心柚子都是染色的。

真相:这种操作几乎不可能。如果打针注射色素会有明显的针孔,很容易被人识别;针孔会破坏柚子的表皮,受伤的柚子容易腐烂变质,不利于保存和运输;如果注射色素染色,色素也很难均匀扩散,颜色差别会很大。至于红心柚子颜色不均匀,可能是因为生长过程中光照、气温、施肥等的影响,也可能是品种差异所致。

海南今年已有5人因 发布食品安全谣言被处罚

海南省食药监局有关负责人表示,这个季节的水果谣言多是因为消费者对水果所使用的防腐保鲜手段等比较陌生,缺少这方面的专业知识,再加之“宁可信其有”的心理很容易对号入座。

另外,一些谣言并非首次出现,比如“橘子打针变甜”的谣言早在2013年和2015年就有。相同谣言已经多次辟谣,但每到水果成熟时节就会卷土重来。一方面相关部门要做好时令食品科普工作,正确引导公众认知,打消食品安全焦虑,增强食品安全信心。另一方面公众要拓宽知识范围,学习食品安全常识,常以质疑的心态对待食品安全问题,不轻信谣言内容。

据悉,2017年以来,海南省食药监部门共监测到“甲醛泡海鱼”“玻璃食盐”“海口版塑料大米”“塑料大米做寿司”“假大米、塑料大米”“屯昌版棉花肉松”六个食品安全谣言。针对这些谣言,省食药监局与有关部门联合执法,严厉打击食品安全谣言发布行为。今年以来,海南已有5人因发布食品安全谣言被行政处罚或罚款。



这些生活细节 会让你的关节“失灵” 可从五大方面预防类风湿性关节炎

医学专家解释,关节失灵一般不要命,但麻烦会越来越来——先是红热、肿痛,然后可能变形;接着就可能活动不便,上厕所都蹲不下来;走路拖着腿,走个几百米就得歇半天;严重的甚至要拄个拐杖才能下地;最终就是卧床了,人清醒着,却哪儿也去不了,动弹不了,身体越来越弱,心肺慢慢衰竭……广东省中医院风湿免疫研究团队负责人、副主任医师黄闰月指出,“关节炎”的说法太笼统,其实导致关节失灵最终残疾的,可能只是些生活小细节,因此预防“关节炎”,应从生活入手。

这类“关节炎”任何年龄都在发生

风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、痛风性关节炎、反应性关节炎、感染性关节炎、创伤性关节炎、银屑病关节炎、肠病性关节炎……种种“关节炎”,症状类似,不过在专家眼里,其实混淆不得,尤其是类风湿性关节炎,它可不是人们想象中的“人老关节衰”,而是任何年龄都会中招。而且它的发病率很高,在我国,类风湿性关节炎发病率达0.26%~0.5%,也就是每1000个人里,就有3~5人被它折磨,里面就有正当盛年的男男女女。都说自己是最好的疾病筛查员,哪些关节异常发生时警惕可

恶的类风湿性关节炎?黄闰月支招,普通人群,如果发现有关节、肌肉,有游走性酸楚、疼痛、肿胀,建议首先选择风湿科就诊。如果已经出现手腕、掌指、近指/趾关节的肿胀疼痛,明显晨僵,哪怕持续时间可能不足1小时,更要警惕大作,就诊时医生会再检查,排除其他疾病。

这些生活小细节让 关节“失灵”

黄闰月说,虽然类风湿性关节炎的病因及发病机制尚不明确,但一些生活小细节,会让人对它的“易感性”飙升。

一是住宅潮湿。黄闰月指出,从中医的角度来看,潮湿的环境中,“风”、“寒”、“湿”诸邪易侵袭人体,阻滞经络,气血运行不畅导致肌肉、筋骨、关节发生酸痛、麻木和屈伸不利,甚至关节肿大、灼烧的症状。

二是长期服用某些药物。包括保泰松、抗癫痫药、青霉素、青霉素、利血平、普鲁卡因酰胺、苯妥因钠、苯茶唑啉、氯丙嗪等,研究显示,可能是这些药物改变了人体抗原,于是机体产生自身抗体,导致类风湿性关节炎发生。

三是长期心理压力。容易激动的人群也易得类风湿性关节炎。性格开朗是男女共同的保护因素。研究表明,类风湿性关节炎多发生

在高冲突、低聚集及人际交流少的家庭环境中。

四是自身免疫紊乱。研究表明,扁挑体切除者患病可能性也大,扁挑体切除后机体对病原体的抵御能力及免疫系统可能会有所改变,相应地容易发生免疫病理损伤,因此发生类风湿性关节炎的危险性也较大。

类风湿性关节炎发病女性高于男性,其实也是内分泌问题,尤其受雌激素变化影响。女性发病在更年期达到高峰,妊娠期可缓解,一般服避孕药的女性发病减少,月经初潮年龄越大的女性越容易患上类风湿性关节炎。

五是家族遗传因素。这个虽然不是生活细节,但与血缘相关。有血缘关系的亲属中患有类风湿性关节炎,如父母、祖父母、兄弟姐妹;血缘亲属中患有其他风湿病,如干燥综合征、红斑狼疮、硬皮病等,都可导致易感性提高。

预防:从五大生活细节入手

黄闰月建议,从五大生活细节入手预防类风湿性关节炎:

远离风寒湿邪环境。在潮湿环境中,要注意保暖祛湿。不要在屋檐、走廊、过道等风较大处停留休息。在骤寒侵袭时,可饮少量酒以御寒。关节疼痛处,可做热敷按摩或棉花沾酒擦揉。

女性要时刻关注身体状况。即便天气还没有寒冷的时候,

女性也要做好保暖工作,如果能在自己的能力范围内进行一定的锻炼,那就最好不过。而产后的女性注意不要受凉、受潮,不要因带小孩过分劳累,尽量避免疾病发作。

服药要观察身体反应。在服用保泰松、抗癫痫药、青霉素、青霉素、利血平、普鲁卡因酰胺、苯妥因钠、苯茶唑啉、氯丙嗪这些药物尤其是大剂量长期服用时,应在专业医生的指导下服用,并密切注意机体各方面的变化与反应,以防发生类风湿性关节炎。

增加体育锻炼,提高自身免疫力。增强体质,养成良好的生活习惯,保持愉快的心情,有助于提高身体免疫力。

防止患上传染性疾病。

患者在患了扁挑体炎、咽喉炎、鼻窦炎等感染性疾病之后,免疫系统容易紊乱,从而成为类风湿性关节炎易患人群。这是因为人体对这些感染的病原体发生

了免疫反应而发病。因此,预防和控制体内的感染灶对于类风湿性关节炎的预防也很重要。

一旦确诊是类风湿性关节炎,就得治疗,黄闰月说,2017年的欧洲抗风湿病联盟(EULAR)指出:治疗早期应尽早使用抗风湿药物,其中甲氨蝶呤仍然是首选;推荐使用小剂量激素、用非甾体类消炎药治疗。“具体怎么治需遵医嘱。”黄闰月说。(何雪华)



图文无关

莲藕红枣牛骨汤 健脾益气养血强筋



主要功效:健脾益气、养血强筋
推荐人群:适用于平素体虚怕冷、脾胃虚弱等症
材料:莲藕250克、党参30克、红枣10枚、牛肉100克、牛骨250克。(3-4人量)

烹调方法:莲藕去节、刮洗干净;红枣去核,党参洗净,浸泡30分钟;牛骨洗净,斩为几大块,用刀背尽量将其敲烂;牛肉洗净切大块,然后一起放进瓦煲内,加入清水2000毫升,武火煮沸后,改用文火煲1.5个小时,调入适量食盐即

可食用。
汤品点评:牛肉性味甘温,入脾、胃经,有补脾胃、益气血、强筋骨的作用。再配合补肾强骨、养血益精的牛骨,滋补力度就更增强了。
本汤中还加入了一些益气、健

脾、养血的药食材,如健脾益气的莲藕,补中益气、生津养血的党参,养血安神的红枣,以求达到更好的吸收、滋补的效果。需注意的是,平素阳盛、阴虚火旺或目前外感的人群不宜多饮。
(广日)