



蒸笼天心血管意外高发

熬夜玩网游24岁小伙突发心梗

◆ 吴瑞莲

高压过劳致年轻人心脏频亮红灯

近来由于工作压力大,24岁的小陈连续多天下班后就开始玩游戏玩到凌晨三四时。发病那天恰逢周末,他从周五晚饭后就在家打游戏,到了周六早上七时许,小陈突然感觉胸痛、头晕,最后眼前发黑,栽倒在电脑前。家人见状后立即拨打了120,将其送往附近医院救治。

李为真介绍,一年之中,夏季冠心病病人的门诊急诊就诊量仅次于冬季,明显高于春秋两季。而近年来,冠心病患者的低龄化趋势越来越明显,三四十岁的心肌梗死患者已不少见。“我院心内科接诊的最年轻急性心肌梗死患者才22岁”。

李为真分析说,如今社会竞争激烈,年轻人时刻面临应激状态,生活过度紧张、超长时间工作、经常处在压力下、睡眠不足、饮食不合理、肥胖等因素,是导致心血管疾病年轻化趋势的重要原因。此外,现在糖尿病、高血压病的发病也有明显的年轻化趋势,而这两者又是冠心病的危险因素,促进了冠心病的发生和发展。

久躲空调房小心“冻”出心梗

李为真说道,对于心脏病患者来说,夏季久躲空调房会对健康带来一定隐患。李为真解释说,由于空调房间里的空气经过反复过滤后,负氧离子数量明显减少,影响了人体正常的生理代谢活动,同时低温环境能刺激机体,引起皮肤汗腺和皮脂腺收缩,腺口闭塞,血液浓缩、粘稠度增加、流动不畅,更加重了心脏负担。因此,冠心病患者尤其是中老年患者长时间处于空调环境里容易出现心肌梗血,甚至诱发冠心病发作,出现头晕、心悸、胸闷、胸痛症状。

24岁的小陈怎么也想不到自己仗着年轻通宵打网游,却被心梗找上了门!上周四,由新民晚报社等主办的2016年第15期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上,上海交通大学医学院附属第一人民医院心内科副主任医师李为真介绍,近来该院接诊的心血管疾病患者较之前增长了约两成。近年来,心梗开始频频侵袭年轻人。许多三四十岁青壮年对自身疾病毫无察觉,可一旦遭遇高温湿热的桑拿天可加重心血管病情,特别容易突发心梗造成猝死。

“冠心病患者夏季需注意调节室内温度。”李为真建议,室内温度以25℃~27℃为宜,不要低于20℃。从室外进入空调房之前要擦干身上的汗。设有空调的房间要定时开窗换气,一天最好保持房间开窗通风2~3次,晚上睡觉时不能通宵开着空调。同时还需注意补充水分,喝一些淡茶,不要喝冰水。

急性心梗发病前或有莫名疲乏感

李为真提醒,冠心病急性心肌梗死严重发作时,尤其是女性患者常于发生时或发作前数日或数周可能会自觉疲乏,说不清是什么原因。有些人甚至觉得连一张纸都拿不起来。因此如果突然有原因不明的疲乏感,千万不要疏忽大意,一定要及时就诊。

患者持续的咳嗽或喘鸣也可能是心肌梗死引起的心力衰竭、肺水肿的表现,严重心力衰竭患者会咳出粉红色泡沫痰,甚至会咯血。由于心力衰竭可有液体潴留,导致下肢水肿和体重突然增加。还有一部分患者因心力衰竭引起胃肠道淤血,从而出现腹胀和食欲不振。

据了解,急性心肌梗死可致血压下降和心跳过慢或过快,从而引起眩晕和意识丧失。如果偶尔出现一过性心悸无需担心。但如果脉搏加快或不规则,特别是在伴有虚弱、头晕

和气短等症状时,一定要注意这可能是心肌梗死所引起的心力衰竭或心律失常表现。

当发生急性心肌梗死时,有些患者会出现强烈的焦虑或者对死亡的恐惧感,同时伴有气短和大汗淋漓。气短症状通常伴随着胸部不适,但也可能发生在胸部不适之前。一般来说,胸部不适、气短的同时伴有全身大汗淋漓往往提示急性心肌梗死的发作。

李为真表示,胸部不适或胸痛是心肌梗死发作的典型症状,与心脏有关的胸痛通常集中于胸骨后,或中部偏左的部位,常伴有挤压、重压或胀满感。疼痛发作往往是从胸部开始,然后蔓延到肩部、手臂、肘部、背部、颈部、下颌部或腹部。但有些患者可能没有胸痛,而仅有其他部位的放射痛,这些看似不起眼的信号都需要引起患者的高度警惕。

夏季别让紫外线伤害双眼

在持续高温和刺眼的阳光下,受伤的除了皮肤外,可能还有你的眼睛。上海爱尔眼科医院眼底病科李勇主任表示,夏季是各类眼病的高发季,长期在强烈的紫外线照射下,双眼可受到一定损害,而佩戴不合适的太阳镜也会让眼睛很受伤。

李勇主任指出,在白内障和黄斑变性的病因中都有紫外线这一项,可见太阳长期直

射眼睛对眼表、眼底的伤害是不言而喻的。据了解,眼底黄斑指的是视网膜的中央区域,其中布满感光神经细胞,为视网膜密度最高的区域。紫外线伤害到视网膜,可造成黄斑部病变、白内障等疾病,统称为阳光性视网膜病变。比较有效的方法就是加强在阳光下的防护,例如佩戴能过滤紫外线的墨镜。

李勇主任表示,太阳镜镜片颜色不宜太深或太浅。颜色太浅滤光作用差,颜色太深会引起瞳孔扩大,进入眼内光线过多,损伤视网膜。如果是青光眼患者,长期佩戴颜色太深的太阳镜会导致房角闭塞,眼压急剧升高,无形之中加重青光眼对视神经的损害。

因此,李勇主任建议最好选择偏光太阳镜,镜片颜色以茶色、灰色、墨绿色为佳。对于那些已经罹患了让双眼模糊的白内障及看东西歪歪扭扭、时大时小的黄斑变性患者来说,则仍然需要借助眼科学仪器,在医生的帮助下尽快控制病情,远离眼疾。



中医认为,夏季阳气充足,普通人都会因此而肝火偏旺,肝病患者更是如此。如何减轻肝脏负担?在世界肝炎日到来之际,第16期“新民健康周周讲”将和你探讨夏季养肝那些事。更多资讯请添加“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号,参加讲座可拨打新民健康会员服务专线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名!

本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

缺牙多年不理睬,直到遇到大麻烦

爱牙热线连线种植专家答疑,前50名更享惊喜好礼!

◆ 叶雪菲

缺牙不以为然,直到胃病找上门

62岁的林先生,以前常听人说“牙好身体才好”总是不以为然,但如今自己已经是深有体会。他六年前就开始掉牙,一直没有进行任何处理,没想到最近人越来越消瘦,前不久还查出了胃溃疡。

专家表示,牙齿缺失后,咀嚼效率必然会随之下降,唾液分泌减少,胃肠蠕动减慢,未充分嚼碎的食物进入胃肠,胃肠系统的负担随之加重,自然容易导致胃肠功能紊乱、影响人体对营养成分的吸收,造成更严重的消化系统的疾病。

不仅如此,长期缺牙还会增加心脑血管疾病发病风险,影响大脑生理机能,导致记忆力减退等。王申再次提醒,对于缺牙一定要重视起来,尽早通过科学的方式处理。目前有多种缺牙处理方式,患者可以选择更稳固、更贴近自然牙的方式,但无论选择何种方式,都应尽快到正规医院进行全面的评估,听取专业医生的建议。读者朋友如果有更多疑问,可以拨打新民健康爱牙热线:021-62476396,连线专家解答回复。

松动的牙齿,究竟是“保”还是“拔”

经常可以看到不少人因平时对牙齿的清洁不够,导致慢性牙龈炎和牙槽骨吸收,到最后发生牙齿松动,咬合紊乱,咀嚼无力时,却希望能尽力保住牙齿,不舍得拔除,特别是同时发生多颗牙齿松动的患者。

对于中老年人来说,健康的牙齿是良好的胃口、健康的基础。牙齿脱落过多会影响进食,从而导致营养失衡。不仅如此,长期缺牙还会增加心脑血管疾病发病风险,导致记忆力减退等。上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植专家王申在此提醒广大读者,对于牙齿松动和缺失一定要重视起来,尽早通过科学的方式处理。目前有多种缺牙处理方式,患者可以选择更稳固、更舒适的方式。

讲座信息

牙好胃口好!特别是中老年人,有一副好胃口,能吃,会吃,善吃,才能延缓衰老,尽享幸福晚年。随着现代口腔技术的进步,很多人选择通过更稳固、更舒适的方式,让自己重新获得牙健康,这无疑是给自己一份牙健康大礼。参加新民健康举办的爱牙讲座,每日电话报名前50名

- 读者可参加讲座,更有惊喜豪礼!赶快抢号报名吧!
- 1. 报名后即免费享受种植专家面对面宣教
- 2. 免费领取爱牙大礼包(口腔护理套装等)
- 3. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线

报名方式 报名热线:021-62476396 或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952

三种,轻度松动的牙齿可以通过有效的牙周病治疗,大多数可恢复正常;中度松动时,在消除炎症的同时,可把松动牙和邻牙一起结扎固定,使一组牙共同承担咬合力,阻止牙齿进一步松动;如果已发生重度松动,继续勉强

采取“保牙”措施,则可能加重邻牙的负荷,继续留在原地还会加快牙槽骨的吸收,使牙齿根基变浅,牙齿变长。待松动的牙齿自然脱落,再想处理缺失时,也会因牙床变低而增加难度。

特邀专家简介

王申
交大医学院口腔医学硕士;2003至2013年任职九院口腔种植科;国际口腔种植学会(ITI)会员;中华口腔种植专业委员会会员;瑞士straumann种植培训讲师;上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员;专注于微创、即刻种植,牙齿松动治疗

扫二维码报名即获精美礼品