



心梗年轻化,该如何防治?

本报记者 杨 蕤

受访专家简介

刘正东,男,本科学历,学士学位,心内科主任医师,大丰人民医院心内科主任,盐城市医学会心血管病分会副秘书长。2013年作为队长带领盐城医疗队在新疆察布查尔县进行一年的医疗援疆。有扎实的内科临床功底,熟练掌握心内科常见病、多发病以及复杂病变的诊治,尤其擅长对高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭的诊治,熟悉心内科临床新进展及前瞻性研究,先后在多个心血管临床杂志发表论文。能够独立开展永久性心脏起搏器安置术、左右心室导管检查术、冠脉造影术及支架术等心血管科三、四级介入手术。

32岁的小李,平时热衷玩手机游戏,每晚12点以后才睡觉。上个月,他突然感觉胸口持续疼痛,去医院诊断后竟查出心肌梗死。随后小李立即办了住院手续进行了手术治疗。“心肌梗呈现早发趋势。”人民医院心内科主任刘正东说,近年来,心肌梗的发病率呈明显上升趋势,心

梗死是一种危及生命的突发疾病。患者多发生在冠状动脉粥样硬化狭窄基础上,由于某些诱因致使冠状动脉粥样斑块破裂,血中的血小板在破裂的斑块表面聚集,形成血块(血栓),突然阻塞冠状动脉管腔,导致心肌缺血坏死;另外,心肌耗氧量急剧增加或冠状动脉痉挛也可诱发急性心肌梗死。

刘正东说,过重的体力劳动,尤其是负重登楼,过度体育活动,连续紧张劳累等,都可使心脏负担加重,剧烈体力负荷也可诱发斑块破裂,导致急性心肌梗死。此外,由于激动、紧张、愤怒等激烈的情绪变化,暴饮暴食,寒冷刺激,便秘,吸烟饮酒等原因都有可能诱发心梗。“年轻人往往无心绞痛等心肌缺血预适应,而且年轻人心肌需氧量较大,一旦发生心梗,通常起病急骤、症状凶险,多无先兆不适,早期猝死率较高。”刘正东表示,由于年轻人不重视心血管健康,许多心血管病未得到及时治疗。

刘正东提醒,年轻人防范急性冠

脉综合征应从日常保健做起。要保持良好的生活方式,调整好工作、生活、学习状态,纠正不良习惯;饮食要保持清淡,避免过度油腻食物和暴饮暴食,戒烟限酒,保持平和心态;积极参加体育锻炼,提高身体素质。长期处于亚健康状态的人群尤其要提高警惕,调节好生活节奏,避免过度疲劳。遇到心梗时,需及早送至正规医院诊断治疗,心梗的典型症状是胸骨正中间或中间偏左的地方出现心绞痛,有濒死、压迫感,可持续5—15分钟或以上,还有人会伴有出汗、恶心等症状。一般来说,普通的心绞痛不会超过5—10分钟,胸痛持续20分钟还不缓解要高度怀疑心梗。另外,有时心梗还会出现不典型症状,表现为胃疼、牙疼、嗓子疼,十分容易被忽视。出现上述症状时,患者本人及家属要格外警惕,最好马上送医,决不能硬着头皮忍耐。如果出现以上症状,患者要立刻停止任何重体力活动,平息激动的情绪以减轻心肌耗氧量。切记不要自行走动,第一时间拨打120急救电话。

大桥镇工会举办基层广场舞展演活动

本报讯 近日,全国广场舞展演“迈进新时代,幸福舞起来”大桥镇基层广场舞展演活动在东方桃花洲桃韵广场举行。来自该镇13个行政村的代表队、企业代表队、龙桥东郡代表队、大桥镇广场舞协会共16支队伍200余人参加比赛。展现改革开放40周年的喜人变化,反映人民对美好生活的新期待。

演出在东塔村《山水情歌》中拉开帷幕,整场演出有节奏欢快的《幸福跳起来》、有精心编排的筷子舞《康巴情》、有经典双人舞《疯狂爱爱爱》、有优美柔情的《微山湖》等,精彩轮番上演,现场观众大呼过瘾,演出在广场舞协会《故乡的歌》中落下帷幕。

此次活动共评出一等奖2个,二等奖6个,三等奖8个。活动的成功开展,不仅有利于群众的身体健康,也标志着该镇职工群众文化发展硕果累累。(工轩)



又到年底体检旺季,专家提醒——

普通体检≠防癌体检

临近年末,各家医院的体检中心迎来人流高峰。有些人每年都做体检,可是发现癌症时却已是晚期。这是怎么回事呢?专家介绍,普通的健康体检并不能“侦察”到癌症的“蛛丝马迹”,这是因为健康体检不等于防癌体检。

不少人认为,单位或公司组织的每年一次的健康体检可以把癌症、肿瘤筛查出来。其实,健康体检的主要目的是对受检者的肝、胆、肾、心脑血管等功能进行检查和评估,以发现常见疾病和一些慢性代谢性疾病,并没有把重点放在癌症筛查方面。而防癌体检主要是判断受检者患肿瘤的高危因素,从而做到早期发现肿瘤。

防癌体检的检查项目与常规体检有区别,需要对相关项目进行补充或升级。举例说,体检中人人要拍X线胸片,但事实上,一个只有芝麻大小的肺癌,通过X线胸片是看不到的,只有低剂量螺旋CT筛查才能发现。因此,建议40岁以上的吸烟人士每年进行一次低剂量螺旋CT检查。有肿瘤家族史和相关的职业致病因素,如从事煤炭、铁矿、石油、化工等职业,有慢阻肺、肺结核等慢性肺部疾病的,也应每年做低剂量螺旋CT检查。事实上,如今雾霾多发,中国人喜欢中式烹饪,厨

房油烟较多,加上被动吸烟等各种因素,导致不少女性也得了肺癌。因此,建议那些不吸烟、无家族史的一般人群,每年也可常规筛查低剂量螺旋CT。

如今消化系统肿瘤是肿瘤家族中最庞大的一支。从食管癌、胃癌,到肠癌、肝癌、胰腺癌,约占癌症总量的70%。胃肠镜检查是早期发现胃癌、肠癌的最好方式,但是普通体检中并不包含这个项目,其中有价格因素,也有胃肠镜带来的不适感,导致患者拒绝检查。当然,更多人不愿做胃肠镜,是因为感觉自己身体没毛病。其实,多数消化道肿瘤早期无任何症状表现,多数患者等到有症状来就诊时,已到中晚期。因此提醒40岁以上人群,有胃癌高危因素者,如家族史、幽门螺杆菌阳性、既往有胃溃疡、萎缩性胃炎者,建议定期做胃镜检查。建议50岁以上,肥胖、习惯性便秘、有便血、大便不规律等下消化道症状,有大肠癌家族史患者或是曾经患过结肠癌、息肉等疾病的患者,应定期进行结肠镜检查。(江南)

JIAN KANG TIE SHI
健康贴士



宝宝老揉眼 当心这些眼病

在日常生活中,宝宝困了想睡觉会揉眼睛。但有些宝宝出现老揉眼的情况,把眼睛揉得红红的,甚至都肿了起来,家长就要引起注意了。这种情况可能是由于出现了眼部疾患引起的。

睑内翻和倒睫 宝宝由于颅面发育不全,鼻根平坦,内眦赘皮的牵拉,眼轮匝肌过度发育,会导致下眼皮向内翻,使睫毛向内卷曲,摩擦角膜和结膜,引起宝宝老揉眼、怕光,有些还会出现眼红、眼部分泌物增多等情况。3岁以下可考虑在医生的指导下上学按摩治疗,3岁以上可行手术矫正。

细菌性结膜炎 宝宝经常用手揉眼,出现眼红,黄色分泌物明显增多,覆盖眼睑边缘,眼皮肿胀,应该注意隔离,加强眼部清洁,在医生的指导下使用抗细菌的眼药水。

泪道阻塞 鼻泪管阻塞,泪液无

法通过其排出,宝宝眼睛泪汪汪的感觉,眼红伴分泌物增多,这种情况1岁以下宝宝比较多见,通过泪道按摩可以使有些宝宝的鼻泪管通畅,效果不佳的可以到医院行泪道冲洗或泪道探通治疗。

视疲劳 电子产品的出现加重了宝宝的用眼负担,平时用眼习惯不佳,屈光不正也容易导致眼睛易疲劳、反复揉眼、频繁瞬目的情况,反复揉眼也可以导致或加重散光的发生。需要家长注意纠正宝宝的用眼习惯,少看电子产品,定期到医院行验光检查。(新华)

SHENG HUO TI SHI
生活提示



传统美德记一记 尊老爱幼明事理

