

聊健康

当前,我国心梗、脑梗等严重心脑血管病发病率持续上升,给家庭和社会都带来沉重负担。每年的5月份是“胆固醇月”。今年,中国卒中协会、中国心血管健康联盟联合推出宣教活动,主题为“生死时速,当心脑梗发生时”。来自心血管、脑血管和糖尿病这三大治疗领域的专家,提出了心梗脑梗防治“三句话”,旨在让全社会引起重视,预防心梗、脑梗的发生和再发。



光明图片/视觉中国

心梗脑梗防治“三句话”



霍勇
(北京大学第一医院内科及心脏中心主任)

第一句话:一旦出现心梗脑梗征兆,立即拨打120,赢得抢救时间最重要

心梗,一般指急性心肌梗死,是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧引起的心肌坏死,是心脏病中最严重、最致命的一种。虽然我国治疗心梗的技术水平日益提升,但目前心梗患者的死亡率并无显著改善,许多患者还未接受抢救就在送往医院的途中离开了这个世界。据了解,我国每年新增心梗患者有200万例,死亡率在三成以上。死亡率之所

以这么高,是因为心梗是一个时间依赖性疾病,过了4小时至6小时抢救黄金期,再高超的技术都束手无策。心梗发生时有哪些征兆呢?如果患者出现突发性的胸前区疼痛,持续20分钟以上仍不能缓解,并伴有大汗淋漓、面色苍白、呕吐、恶心、濒死感等症状,就要考虑是心梗。此时千万不要等待,一定

要拨打120,同时,把门锁打开,给抢救提供时间。脑梗,就是缺血性脑卒中,即老百姓常说的脑中风,具有高发率、高死亡率和致残率的特点。目前我国每年新增脑梗患者超过100万人,很多中青年也会中招。对于脑梗,大家要记住两个“120”:第一个“120”是脑梗的识

别,即看1张脸,看2只胳膊,0(聆)听语言,因为90%以上脑梗的病人有嘴角歪斜、脸不对称,两只胳膊平举,一侧无力下垂,语言不清甚至无法说话的表现。第二个“120”就是脑梗发作后,一定要尽快拨打120急救电话。一旦错过最佳抢救时间,脑组织因缺血发生坏死,是不可逆的,会造成神经功能障碍,如肢体瘫痪、感觉障碍、偏盲、失语等,严重的甚至造成死亡。

第二句话:“坏”胆固醇是心梗脑梗元凶,不能万事靠抢救,预防是关键

《中国心血管病报告2015》最新数据显示,我国心血管疾病患者已达2.9亿人,位居我国所有疾病发病率、死亡率的首位,面临严峻挑战。中国心血管病死亡率的上升趋势,主要是由胆固醇引起的缺血性心脏病死亡上升所致。我国的数据显示,中国人冠心病死亡率增加77%是由胆固醇升高所致。在众多危险因素当中,胆固醇指标异常是导致冠心病、心肌梗死、心脏猝死和缺血性脑卒中的独立而重要的

危险因素。它通过加速全身动脉粥样硬化的过程,对身体造成损害。胆固醇也有好坏之分。胆固醇主要分为高密度脂蛋白胆固醇(HDL-c)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-c)两种,前者对心血管有保护作用,是“好”胆固醇;后者会附着在血管壁上,一旦过量,就会导致动脉硬化,因而被称为“坏”胆固醇。“坏”胆固醇是心梗脑梗的

元凶。之所以说它坏,是因为其危害极大。血液中的“坏”胆固醇增多时,会使血液变稠,在血管壁上形成小斑块,逐渐堵塞血管,使血流变慢,引发冠心病和脑卒中。更危险的是,不稳定的斑块破裂或脱落,会在短时间内堵塞血管,导致急性心肌梗死或脑中风,危及生命。可见,“坏”胆固醇就像一个沉默的杀手,不断破坏着血管的健康,但却没有明显的症状,一旦发生心梗、脑梗为时已晚。

需要强调的是,糖尿病患者的血脂管理非常特殊也至关重要。糖尿病患者由于多种代谢异常,更加容易出现血管病变,主要是包括大血管病变和微血管病变。大血管病变则主要是动脉粥样硬化的形成而导致的。因此,糖尿病患者更容易出现心脑血管的问题。糖尿病患者的胆固醇管理可以说和血糖管理一样重要,甚至更加重要。糖尿病患者通常十分重视血糖的管理,却往往忽略了胆固醇的管理。

第三句话:该治疗的要治疗,要坚持服用他汀类降脂药物,长期服用获益大

不同人群对应的“坏”胆固醇的控制目标值是不一样的,也就是说,健康人群和高血压人群、糖尿病人群、冠心病和心梗患者人群对应的“坏”胆固醇的控制目标值不一样。血脂化验单只显示健康人群的“坏”胆固醇目标值,而高血压人群、糖尿病人群、冠心病和心梗、脑梗患者都属于“非健康人群”,因此他们的目标值应当更低。对于患者,在生活方式的干预基础上,该治疗的要治疗,要坚持服

用他汀类降脂药物。对于冠心病、脑梗患者以及刚刚发生过心梗、糖尿病合并冠心病的众多患者来说,由于他们体内的动脉粥样硬化斑块已经广泛存在,化验单上的箭头仅表示胆固醇水平被短时间内控制住了,并不代表风险消失。若不继续控制,随着“坏”胆固醇的持续合成和累积,斑块还会出现,危害心脑血管。大量的流行病学研究证实,随着胆固醇

的增加,尤其是低密度脂蛋白胆固醇的增加,缺血性脑血管病的发病率会持续增加。胆固醇的控制工作不是一蹴而就,需要长时间不间断的坚持。胆固醇异常的患者,要积极治疗;冠心病、缺血性卒中等疾病患者,要遵医嘱,坚持长期服用他汀类药物,以预防心梗、脑梗的发作和复发。伴有血脂异常的糖尿病人群和高血压人群,为了防范发生心梗和脑梗,应积极予以胆固醇的管理

和管理。此外,广大女性要学会关注自身健康变化,关注自我生殖健康。如果出现月经紊乱,如经量少或经量过多影响正常生活质量,超过四五十天不来月经,持续时间超过8天至10天淋漓不净等,或同时伴有贫血表现、多毛、肥胖、泌乳、不育等症状,就应及时就医。(作者系北京协和医院妇产科主任医师)

心里话

作为医生,治病救人在所不辞。但很多医生会遇到这样的烦恼:朋友通过微信发来一些化验单,请求帮忙看看是否有问题;碰到因为挂不到号或者一时找不到之前开单就诊医生的病人,冲进诊室央求:“医生帮我看一眼化验单吧,就一眼,不会耽误你太久,谢谢!”

很多人以为,“看一眼化验单”对于医生而言是举手之劳的“小忙”。但作为医生,我要说,这些“小忙”,医生不愿也不能帮,这是对您的健康负责。

我可以举一个例子。内分泌科医生就经常遇到病人发来甲状腺功能的化验单,但医生只能告诉病人这张化验单上的各项指标是否正常,却无法告知具体的疾病诊断、下一步的治疗方案。也就是说,医生看一眼也是白看,因为病人自己看到化验单上的箭头也知道这些指标是正常还是不正常。

除了化验单,医生还需要了解多少情况才可以得出结论呢?

例如甲状腺疾病,医生需要知道,患者是否有甲状腺毒症的表现。比如,易激动、烦躁失眠、心悸、乏力、手抖、怕热、多汗、消瘦、食欲亢进、大便次数增多或腹泻、女性月经稀少等。还需要知道患者是否有甲状腺肿大表现,通俗点说就是有脖子肿大。如果脖子肿大,是均匀性肿大,还是局部肿大?是否可以摸到小结节?如果不是均匀性肿大、有结节的话,还需要鉴别是否是其类型引起的甲状腺毒症。遇到女性患者,还需要了解其是否怀孕。如果怀孕,目前处于早孕、中孕或晚孕?因为怀孕时,FT3(血清游离三碘甲状腺原氨酸)、FT4(血清游离甲状腺素)、TSH(促甲状腺激素)的正常值跟化验单后面给出的正常值范围是不同的,孕妇用药也是不同的。同时,还需要了解患者既往有无甲状腺疾病史,以前是否服用过抗甲状腺类药物。如果原来就已经诊断为甲亢,目前正服用药物,那么,是何种药物?用药剂量、用药时间如何?有无甲状腺相关疾病家族史?最近有无服用减肥药物(市面上有些减肥药物添加了甲状腺

素片,可造成甲状腺毒症)?除了化验单上的检查,是否还做了其他检查?比如甲状腺相关抗体、甲状腺彩超、甲状腺摄碘率或甲状腺静态显像等检查。

可见,仅从一张化验单,医生根本无法做出判断,需要结合上述情况才能告诉病人下一步的治疗方案。因此,只看一眼化验单,根本解决不了病人的问题,对病人也是不负责任的。

医学的根本在于“人”,看病看的是“病人”,而不是“病”。医生不应该简单地通过微信看病,特别是单纯只看一眼化验单。如果你身边的医生朋友拒绝在微信上为你诊治,希望你不要迁怒他们,亲自去一趟医院。因为,正是为了对你的健康负责,他们才无法帮这个“小忙”。

(作者均系中山大学孙逸仙纪念医院内分泌内科医生,朱素颖整理)

医生

李焱
张群

小忙



王拥军
(首都医科大学附属北京同仁医院副院长)



郭立新
(北京医院内分泌科主任)

健康影像



把急救技能送到老人身边

当前,我国已步入老龄化社会,很多老年人选择居家养老,但遇到突发疾病或意外伤害时,往往束手无策。为了让更多老年人掌握自救知识,日前,由中国红十字会总会主办、中国红十字会总会培训中心承办的“世界红十字日主题宣传系列活动”在京启动,把急救技能送到老年人身边。

图①:急救培训师手把手地教老年人心肺复苏急救法。图②:现场听众在认真记笔记。

唐卫摄 光明图片



大课堂

别忽视月经紊乱带来的健康隐患

田秦杰

月经紊乱又称异常子宫出血,是威胁女性健康的常见妇科疾病。但不少人因受传统观念束缚,羞于启齿,讳疾忌医,甚至因此造成沉重的心理负担。事实上,月经与女性健康息息相关,忽视经量的异常变化,可能使女性面临更为严重的健康威胁。

月经紊乱会影响到女性生活的方方面面,例如影响皮肤和容貌,出现多毛、痤疮,导致肥

胖。还有些会导致贫血,出现虚弱和疲乏。

月经紊乱多因排卵功能障碍造成,导致不孕不育。部分严重的患者,可能出现子宫内膜增生,必要时需要切除子宫。据世界卫生组织的调研数据显示,月经紊乱在欧洲的患病率达到11%~13%,月经过多的患病率为19%。我国内地一项包括15个省市、9951名女性参与的妇科常见病随机抽样调查显示,月经紊乱

的患病率高达34.5%。然而,如此高的患病人群,选择去就诊的人数却非常少,多数人都是能忍则忍。因此提醒广大患者,月经紊乱不能忍,必须治。

目前临床中,对于月经紊乱有很多疗效很好的治疗方法,例如通过口服避孕药,放置宫内节育器等,来实现规律月经周期。同时,这还可能为妇女带来额外的益处,如治疗痤疮、控制体重等,适合月经紊乱的长期规范化

管理和控制。此外,广大女性要学会关注自身健康变化,关注自我生殖健康。如果出现月经紊乱,如经量少或经量过多影响正常生活质量,超过四五十天不来月经,持续时间超过8天至10天淋漓不净等,或同时伴有贫血表现、多毛、肥胖、泌乳、不育等症状,就应及时就医。

(作者系北京协和医院妇产科主任医师)



光明图片/视觉中国



没有什么比一个新生命的诞生更美妙,也没有什么比这美妙更让母亲担忧和心跳。对于女性而言,怀孕并成功“升级”为母亲,需要经历很多道关口。如何安全又轻松地“闯关”?

更多内容请关注我们的公众号“随身医”。

本版投稿邮箱:jiankang@gmw.cn