

警惕!

秋冬时节 心梗进入高发期

晨报记者 曾昊然

近日,1994版《三国演义》中“关羽”的扮演者陆树铭因心梗逝世,享年66岁。厦门医学院附属第二医院心血管内科副主任医师贾芳提醒,秋冬时节,心梗进入高发期,大家要格外警惕。

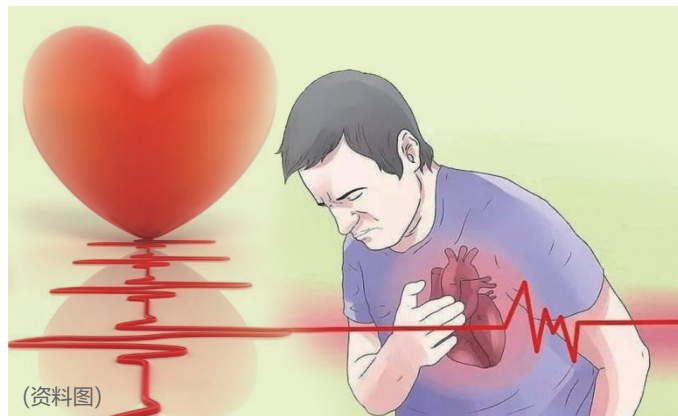
贾芳表示,心梗多发于中老年群体,但年轻人也不可掉以轻心,近年来心梗发病有年轻化趋势。秋冬时节气温下降,部分人活动量减少,机体免疫力下降,受

寒冷空气刺激,容易出现上呼吸道感染;如果感染不能得到有效治疗,就会发展为肺炎,加重心脏负担,诱发心梗。

贾芳提醒,心梗发作前,身体往往会有“报警信号”,比如胸前区压榨性疼痛,持续20分钟以上仍不能缓解,伴有大汗淋漓、面色苍白、呕吐、恶心、濒死感等;左肩、左上肢或左背部放射痛,伴有胸闷、气紧等;大汗或呕吐,伴有心脏胸闷等。有冠心病史的患者,如果突然出现胸骨后、颈部呈

阵发性胀闷痛,且有明显的胸部紧迫感,且可牵引或放射至肩臂部等部位,也要警惕心梗发作。

贾芳说,心梗发病突然、死亡率高,面对心梗,最好办法是预防。比如,三高是心梗高危因素,因此要定时监测血压、血糖和血脂;长期熬夜会导致血压升高、心率加快、免疫力下降,增加心血管疾病风险,所以要保持规律作息、避免熬夜。此外,多吃蔬菜水果、坚持运动、控制情绪剧烈变化等,都能有效减少心梗的发生。



(资料图)

警惕!

这种让人“石化”的病 患者多是年轻男性

晨报记者 曾昊然

最近,演艺界人士李宇春自曝患重疾,严重时需坐轮椅,这条新闻一下子上了微博热搜。记者获悉,让李宇春痛苦不堪的“病魔”,就是强直性脊柱炎。厦门医学院附属第二医院血液风湿免疫科主任陈旭艳提醒,这种病让人有“石化”的感觉,年轻人也会得,需多加小心。

李宇春接受采访时表示,她的脊柱一直不是很好,之前举办演唱会时,疾病复发到她一度需要坐轮椅出行甚至不能平稳躺下的地步,“有种‘石化’的感觉,根本没法睡觉”。

陈旭艳介绍,强直性脊柱炎是一种免疫系统疾病,主要侵犯人体中轴关节,从骶髂关节开始,向腰椎、胸椎、颈椎上行性发展,

引起疼痛;后期导致脊柱呈“竹节样”改变,疼痛伴随脊柱甚至四肢关节,使人不能活动,严重影响日常生活,可引起心、肺、肠等脏器疾患。“强直性脊柱炎俗称‘不死的癌症’,我国目前有500多万人患有此病,每年还新增约十万例病例。”陈旭艳说。

陈旭艳提醒,强直性脊柱炎发病隐匿,早期容易误诊,其发病原因目前在医学上也没有明确的界定,可能与感染有关系,也可能与工作环境的潮湿寒冷有关;加上许多患者描述不清,确诊十分困难。该病治疗一定要趁早,早发现、早治疗可让病人正常工作,减轻致残程度。这病也和一定的遗传因素有关,在性别上也有倾向性,特别“重男轻女”,男女患者比例约为9:1。该病患者大多是年轻人,发病年龄多在15岁到

40岁之间,20-30岁患者较多,年龄越小、症状越重,具有一定的自限性,即到达一定年龄后,疾病发展变缓甚至停止。

陈旭艳说,如果市民朋友们发现自己有以下这些症状,就要考虑可能得了强直性脊柱炎:超过3个月的天天背痛难忍;早上起来动弹不得或有僵硬感;休息时疼痛不减轻,活动后疼痛缓解多等。上述症状反复发作时尤其需要警惕,因为这也许是身体在发出求救信号。强直性脊柱炎患者除按时正确服用药物、定期复查、测量身高外,平时应睡硬板床或硬性床垫,避免软垫,保持脊柱应有的生理弧度,保证睡眠充足;对疼痛发僵部位进行循序渐进的功能锻炼,避免同一姿势长时间不动;有规律地进行适度颈胸腰、关节屈伸旋转运动。

厦门市中西医结合学会 妇科学分会正式成立

晨报讯(记者 黄伊娜 通讯员 石青青)11月5日,由厦门市中西医结合学会主办的“厦门市中西医结合学会妇科学分会成立大会暨关爱女性生殖健康—中西医结合研讨会”顺利举行。

大会通过民主表决方式,选举厦门大学附属中山医院妇产科专家于杰主任医师担任厦门市中西医结合学会妇科学分会第一届主任委员,同时选举产生四位副主任委员。

厦门市医学会检验分会 选举产生新一届委员会

晨报讯(记者 黄伊娜 通讯员 石青青)11月5日,厦门市医学会检验分会召开第九届委员会选举会议,选举产生了以厦门大学附属中山医院检验科杨天赐教授为主委的厦门市医学会检验分会新一届委员会。本届委员会中还有多名厦大附属中山医院医生,包括检验科刘莉莉教授当选常委兼秘书,林丽蓉教

授当选常委,谢芳副主任技师、张惠林副主任技师当选委员。

据了解,厦门大学附属中山医院检验科是厦门市临检中心、厦门市临检质控中心、厦门市第一批医学中心及福建省临床重点专科,杨天赐教授带领的检验科团队在医教研教学、质量督查、业务培训、技术审核等方面都做出了卓越的成绩。

公益广告

共同践行

社会主义核心价值观

国家· 富强 民主 文明 和谐
社会· 自由 平等 公正 法治
公民· 爱国 敬业 诚信 友善

中共厦门市委文明办 海西晨报社(宣)