

隐性血栓:血管里的“定时炸弹”

心脑血管病是危害中老年人健康的“大敌”。在我国60岁以上的老年人群中,每年死于中风和心梗疾病的人数已超过300万,占总死亡人数的55%以上。

市六院(市中心血管病医院)业务副院长,心血管内科主任医师赵森,从事临床工作数十年,她告诉记者,心脑血管病的发生,除了存在高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等人们熟知的易患因素,有医学研究表明,急性性心脑血管病患者在发病前,大多数人的血液处在高凝聚状态,即呈现隐性血栓的状态。由此可见,隐性血栓是潜伏在中老年人体内最危险的“隐形杀手”,也是血管里的“定时炸弹”。

赵森解释,血栓是指血管中流动的血液形成有特殊结构的血块。在心脏血管中形成血栓,将导致心肌梗死的发生,在脑血管中形成血栓,将导致脑梗死的发生。在心脑血管病发病前,血栓的形成经历极其复杂的量变到质变的物化演变过程。而隐性血栓是导致中风、心梗发作的最直接危险因素。

“预防心脑血管病的关键,在于清除隐性血栓。”赵森解

释,处于隐性血栓状态的人群,通常可以表现出不同程度的缺血、缺氧症状,比如头痛、头昏、胸闷、手脚发麻等,更多的人症状轻微或毫无感觉,甚至到医院心脑血管专科做常规检查时,包括血脂、血黏、血压、心电图、CT等一切指标正常,这会让许多人产生麻痹思想。中风和心梗这类疾病,往往都是在患者不知不觉中自以谓心脑血管没问题,而一旦等到发病之后再进行治疗,往往为时已晚。

人们快节奏、高强度的生活方式和高蛋白、高脂肪、高热量的饮食结构,必将会导致“文明病”和“富贵病”的心脑血管病普遍上升,并且趋于年轻化。赵森表示,心脑血管病是能够预防的,前提是对隐性血栓的早发现、早治疗、早预防。中老年人要坚持终身对隐性血栓进行每年不少于两次的定期监测,然后,根据检查结果,作针对性的药物预防治疗,尽早发现隐患,及时消除隐患,从而有效预防和阻止中风、心梗等心脑血管病的发生。

本报记者 刘彩霞

市疾控中心和市健康教育所开展控烟宣传 倡导健康生活

□文/图 本报记者 杨 淇

5月31日是第32个“世界无烟日”。当天上午,市疾控中心和市健康教育所的工作人员在黄河广场开展控烟宣传志愿服务活动。

今年世界无烟日的宣传主题是烟草和肺部健康。在黄河广场,工作人员向群众宣讲了公共场所禁烟的必要性、吸烟与肺部健康的关系、吸烟和被动吸烟对身体健康的严重危害、戒烟对健康的益处等知识,以及戒烟的方法和步骤,并通过悬挂横幅、摆放宣传展板、发放宣传单、海报等多种形式进行宣传(如图)。



在现场,工作人员还对群众讲述了怎样才能有效戒烟。“戒烟不要盲目,应先从心理上做足准备。”工作人员表示,正确的戒烟方法有直接戒断法、

逐渐减量法、延迟法、尼古丁替代法、药物戒烟法。

据了解,当天活动中,现场工作人员共发放宣传折页2000余份,咨询人数达500人。

老爸老妈俱乐部活动

本周三,一起来做香包吧

□本报记者 刘彩霞

说起端午节,你能想到什么习俗?吃粽子、赛龙舟、佩香包……其中常见的香包又叫香袋、香囊,用五色丝线缠成或碎布缝成,内装香料,佩在胸前香气扑鼻。这些香包制作日趋精致,成为端午节特有的手工艺品。

对于香包的制作,想必不少市民并不了解,特别是香包里中药材的辨识选用。本周三,漯河日报社老爸老妈俱乐

部联合市中医院工会及团委共同举行“识药材做香包,健康过端午”主题活动,邀请会员们一起认识常见的中药材,亲手制作一个独有香包,弘扬中医药文化。

活动时间:6月5日(本周三)下午15:00。

活动地点:市区交通路市中医院四楼大会议室。

活动须知:本活动仅限老爸老妈俱乐部持证会员参加,限额25人,额满即止。报名请联系小

棉袄(手机号即微信号15039571679),因需准备原材料,本活动谢绝空降。已经确定报名成功的会员,届时请按提前10分钟入场。

俱乐部会员招募长期进行,凡年龄在50岁至80岁、身体健康的老爸老妈,均可持身份证及一英寸照片填写报名表并交纳入会费成为会员。咨询电话:3170858、15039571679(微信同号),报名地址:新闻大厦一楼西侧老爸老妈俱乐部接待处。

健康知识

牙痛可能是某些疾病的警报

牙痛是常见现象。大部分人认为牙痛是牙齿本身出了毛病,所以跑到医院拔牙。可拔掉后,牙齿仍有痛感。专家提醒,如果通过诊治,牙痛仍不见好转,这就不仅仅是口腔问题,也许是某些疾病发出的“信号”。

脑内肿瘤引发牙痛

60岁的王先生近几年一直饱受牙痛的困扰,吃了各种止痛药,仍不见好转,甚至最后拔掉了五颗牙齿也无济于事。最终,他到医院口腔科检查发现,原来他脑袋里长了一个肿瘤。

专家说,人们面部与牙齿的感觉,由一根被称为三叉神经的脑神经支配。当肿瘤压迫三叉神经后,就会出现牙痛症状。早期三叉神经痛患者除了有牙痛症状,在进食、说话或刷牙时,个别牙齿也会表现为锐痛、刀割样、针刺样疼痛,且持续时间数秒钟,疼痛难忍。此外,这种痛感在夜间会得以缓解,每日发作数次至十次不等。

还有两种疾病也会引发牙痛

据介绍,很多疾病都会引发牙痛症状。其中,较常见的有心源性牙痛和颞下颌关节紊乱病。

心源性牙痛多出现于患有心脑血管疾病的群体中。当心肌缺血、缺氧时,产生的乳酸等酸性物质及多肽类物质,就会刺激神经产生疼痛,并扩散至咽部的迷走神

经,诱发咽喉疼痛、牙痛症状。且该疼痛呈持续性,放射部位多以左肩左臂、颈部和面部为主,劳累后疼痛加重,休息后减轻。

颞下(指头颅两侧靠近耳朵的部分)颌关节紊乱病,其疼痛多在耳前颞下颌关节区及咀嚼区周围,进食时痛感明显加重。有些病人进食和咀嚼时还会感到耳内疼痛,甚至头疼。此外,有时张嘴、闭嘴时关节区还会出现弹响,因此常被误认为是牙齿疾病所引起。

区别普通牙痛和心源性牙痛

到底如何分辨心源性牙痛与普通牙痛,可以从以下三方面进行区分。

- 1.牙疼位置是否固定。普通牙痛部位较为固定,心源性牙痛无法找到具体疼痛点。
- 2.疼痛有无阵发性。普通牙痛大多与运动无关,心源性牙痛则会因走路、干活、运动等加重疼痛感,多伴有头晕、心慌、胸闷等症状。
- 3.止痛药管不管用。普通牙痛通过止痛药可以缓解,而心源性牙痛通过止疼药、封闭、拔牙等治疗都不见效果。

专家表示,长期吸烟、酗酒,高血压、高血脂、糖尿病患者,以及有冠心病家族史的群体,更要小心突发性牙痛。如果频繁出现突发性牙痛,且没有合理的医学解释,都应就诊。 晚综

防治鼻病避免5大误区

据统计,平均每5人就有1个鼻病患者,发病率逐年上升且趋向低龄化。不少人在鼻病方面存在5大误区。

误区一:鼻炎治不好,不治也罢。常有患者说,我是十几年的老鼻炎了,反正也治不好。其实随着科学技术的提高,鼻炎、鼻窦炎是完全可以控制的。

误区二:头痛和鼻病没关系。头痛的患者一般首选神经内科或疼痛科治疗,头痛久治不愈,不妨查查鼻腔。鼻源性头痛常常由鼻腔、鼻窦病变引发,一般该类头痛都伴随鼻腔不适,比如鼻塞、脓涕等。

误区三:慢性咳嗽是喉咙或气管毛病。很多患者咳嗽咳痰、恶心干呕,拍了胸片也没事,以为只是慢性咽炎,吃了大量的药也不见好

转,追问病史才知道患者经常有鼻涕后流的症状,规律使用鼻炎药物后咳嗽症状就消失了。所以长期咳嗽,迁延不愈的患者,可能是鼻炎在暗中作祟。

误区四:小孩打鼾是睡得香。小时候经常听老人说,你看看我孙子睡得得多香,都打呼噜流口水了。其实小孩这是得病了,得治!腺样体肥大时会引起鼻腔部分堵塞,并发鼻窦炎,导致打鼾、流涕。长此以往,小孩会因为长期缺氧出现注意力不集中、记忆力减退甚至发育迟缓等问题。

误区五:打喷嚏是有人想你。春天闻着花香,过敏性鼻炎患者会感觉鼻腔奇痒,忍不住揉搓鼻子,喷嚏会连续数十个,伴随倾泻而下的清涕。 晚综