

春雨医生创始人张锐突发心梗去世引发关注

# 心梗来势汹汹，前兆不可大意



## 生气真能“气死人” 高血压患者要保持心态平和

由于生气后导致死亡的个案,在现实生活中并不少见。近日,海南省肿瘤医院就接诊了这样一位患者。

67岁的王奶奶是海口人。中秋节前夕,王奶奶因家庭琐事和闺女发生争执,突然晕厥倒地、嘴唇发紫,被送到海南省肿瘤医院抢救。到医院时,老人已深度昏迷、瞳孔散大。接诊医生询问家人后,根据患者以往病史和症状,经过CT检查证实为脑动脉瘤破裂导致脑溢血。最终,老人因出血量过大抢救无效去世。

据参与抢救的海南省肿瘤医院神经外科医师李军旗介绍,脑动脉瘤是一颗隐藏在大脑里的定时炸弹,第一次脑动脉瘤破裂致死率达40%,第二次破裂致死率高达90%,凶险异常。而且因为没有明显的症状,绝大多数的脑动脉瘤患者并不知道自已患病。

专家表示,别看“脑动脉瘤”中有一个“瘤”字,就以为这是一种肿瘤。它实际是一种血管壁病变。脑内一块动脉血管壁发生粥样硬化,使得血管壁变薄,这块血管壁就像气球一样被吹鼓成一个球。尤其是高血压患者,如果血压控制不好,或者血压波动过大,脑动脉瘤就会像气球一样被吹炸,造成大量动脉血涌入蛛网膜下,挤压大脑变形,对脑组织造成损伤。情绪过于激动,包括生气,过度兴奋等,都是导致血压升高和波动的诱发因素。王奶奶患有多年的高血压病史,平时又不注意按时服药,在遇到家庭矛盾时情绪过于激动导致血压飙升,最后引爆了隐藏的脑动脉瘤。

相关数据显示,目前,我国有3亿左右的高血压患者,每年新增高血压病例达1000万。高血压患者约有三分之一机会发生脑溢血,而约95%的脑溢血患者有高血压。

李军旗建议,高血压患者一定要遵医嘱服药,控制好血压。在生活中,要戒烟限酒,饮食清淡低盐。患者尤其是老年患者要保持心态平和,不可过于激动,大喜大悲,平时要适度锻炼,充足睡眠,不可过度劳累。

(小可 张献怀 张春杨)

## EB病毒感染性强 孩子易被吻出“亲吻病”

■ 本报记者 徐珊珊



近期,杭州一名7岁小女孩因感染EB病毒导致肝衰竭的消息引发关注。什么是EB病毒?应该如何预防EB病毒?记者近日就此采访了海南省妇幼保健院儿内科副主任医师蒙开。

EB病毒感染又被称为“亲吻病”,是因为该病由口咽分泌物经密切接触而感染病毒。“亲吻病”可通过亲密接触传染,接吻时最易传染。

EB病毒是人类疱疹病毒的一种,90%以上的成年人体内都携带有EB病毒。但是,成年人免疫力比较强,大多可以和这种病毒和平共处不发病,只有在机体抵抗力下降的时候,才可能发病。孩子的免疫力较弱,病毒有可能随着亲吻趁虚而入。

“亲吻病”多发生于婴幼儿,是因为孩子的免疫系统尚未发育完全,免疫力比较弱。患者通常会现发烧、食欲差、疲倦、淋巴腺肿大等症状,口腔腔黏膜、颊黏膜可能会出现点状成簇性出血样小红点。此外,EB病毒感染可能会引起肝脏功能异常,严重的还能危及生命。

EB病毒寄居在人们的咽喉部。蒙开建议,日常生活中,家长跟孩子亲昵时,最好不要做这些动作:亲吻孩子的嘴巴、嘴对嘴喂孩子食物、把硬的食物嚼碎了喂给孩子、孩子喝牛奶时家长先喝一口测温。成年人感冒发烧、咽喉痛、牙龈发炎、腹泻、患有肝炎和口腔卫生差的时候,别跟他人特别是孩子亲吻或分享食物,以免传播疾病。大人从户外回来与宝宝亲密接触前,也应该先洗手、洗脸、换衣服。

除了EB病毒感染,亲吻还可能导致孩子出现多种疾病。成人口腔里带有的病菌、病毒,尤其是经呼吸道传播的病毒、病菌,会经过亲吻传给宝宝,使其感染肺炎、结核、脑膜炎、感冒等多种传染病。专家提醒,为了宝宝的健康,家长最好不要过多地亲吻宝宝,同时婉拒亲戚、朋友去亲吻小宝宝,尤其是5岁以下的幼童,更要特别注意。

### 哪些坏习惯让你“伤心”

#### ①吸烟过多

吸烟会促使动脉硬化,增大患心梗的危险。

#### ②暴饮暴食

食道和胃部离心脏近  
过多饮食会导致心脏血管急剧收缩,发生痉挛

#### ③过度劳累

没有规律、过于劳累的生活  
非常容易导致冠状动脉痉挛,从而诱发心梗。

#### ④压力过大

人在紧张时,会大量分泌肾上腺素  
导致血管收缩、心跳加快、血压上升,很容易引发心梗。



### 心梗患者 发病年轻化趋势明显

刘苏表示,年龄大、高血压病、高脂血症、吸烟、糖代谢异常、肥胖是诱发心梗的主要危险因素,运动过少、蔬菜水果摄入不足、精神紧张等不良生活习惯也会提高心梗风险。

和女性相比,日常生活中,中青年男性通常应酬较多,摄入胆固醇高,加上吸烟、喝酒、压力大等原因,往往已经埋下动脉粥样硬化的隐患而不自知。和老年人相比,中老年人发生心肌梗死

时,大多起病急骤、症状凶险,发病前大多没有任何先兆,然而一旦发作,经常就是大面积心梗,猝死的几率也更高。

近年来,心梗患者发病年轻化的趋势愈加明显,中青年人因心梗猝死的个案越来越多,其中以白领居多,且大多患有心脏基础疾病。IT工作者、医生、长途客车司机、高空作业者等人群是心梗高发人群。

刘苏提醒,如果出现心绞痛、胸闷、头晕等不适症状,应当及时就医。日常生活中,要积极预防心梗发生,应注意以下方面内容:一、要定期体检,及时发现慢性疾病并给

予治疗。尤其是家里有遗传性疾病的或猝死病人,的,更加需要注意;二、培养健康的生活习惯,多运动,科学饮食,尽量不熬夜,每天保证充足的睡眠;三、对于高血压、高血脂、糖尿病等疾病,必须接受正规规范的治疗。很多病人在治疗高血压等疾病时治治停停,就达不到治疗效果。四、保持良好心态,内心豁达不焦虑。五、冠心病的诊断明确后,一定要在医生的指导下选择合适的基础治疗、介入治疗或手术治疗,可有效减少急性心肌梗死的发生率。

### 心梗成国民健康第一杀手

多年来,以心梗为代表的心脑血管病,一直是国民健康的第**1**位杀手

一般来说,如果是心绞痛,**5**分钟之后就会缓解;

如果**5**分钟之后还在痛,持续时间在**30**分钟以上,就很可能是心梗了,必须立即呼救

目前,全国每年有近**70**万例心梗发生  
但仅有**3.5**万例获得及时规范救治  
约**95%**的心梗患者没有得到有效救治

调查发现,约**50%**的心梗患者发病**1**小时内在院外猝死,主要死因是可救治的致命性心律失常



制图/石梁均

### 心梗救治牢记两个“120”

- ① 立即拨打**120**急救电话
- ② 争取在黄金救助时间即**120**分钟内赶到医院治疗

### 等待救援时

最好让病人平躺,保持安静,不要受刺激

- 如果病人有冠心病病史,怀疑心梗时,可服用硝酸甘油、阿司匹林等药物
- 如果没病史或不清楚病人的情况,最好不要随便给病人服药
- 如果可能的话,最好让病人吸氧,实在没有氧气,就把窗户打开,让病人得到充足的氧气供应

### 健康提醒

## 寒露脚不露 多“甘”防秋燥

## 秋季皮肤病高发 切忌过度搔抓

天气转凉,人体皮脂腺分泌减少,皮肤容易干燥,引起瘙痒。日常生活中,皮肤病患者要注意避免以下坏习惯。

#### 过度搔抓

瘙痒是皮肤病最常见的临床症状,皮肤痒了就会产生搔抓的欲望,一点儿不搔抓是不现实的,但是过度搔抓会加重皮肤病。许多患者为图一时痛快,用力搔抓皮肤瘙痒处,直抓到皮肤出血为止,结果越抓越痒,越痒越抓,形成恶性循环。

其实,过度搔抓可导致许多皮肤病加重,比如可使神经性皮炎的病変皮肤逐渐粗糙、肥厚;可使急性湿疹进一步扩散,加重渗出,所以,皮肤病患者在治疗的同时,一定要管住自己的手,尽可能避免搔抓,瘙痒剧烈时可及时服药或涂药止痒。

#### 热水烫洗

许多患者为图一时之快用热水烫洗皮疹,虽然这样能解一时之痒,但过后会加剧瘙痒,尤其是急性湿疹等皮炎,热水烫洗能使毛细血管通透性增加,促进过敏物质大量释放,导致渗出和糜烂加重,使病情恶化。所以,即使是中药熏洗和目前流行的桑拿浴,对于急性湿疹和急性皮炎患者也是不适宜的。

#### 饮食不节

一些人可因食海鲜、狗肉、牛羊肉、鱼、虾、蟹、蚕蛹及各种刺激性食物,如吃辣椒、花椒、大蒜、肉桂、韭菜等,而诱发湿疹、荨麻疹等变态反应性皮肤病,或使其加重。因此,对过敏体质者来说,应避免辛辣刺激之品,饮食宜清淡,可适当吃些水果,补充多种维生素。

(生时)

10月8日迎来农历二十四节气中的寒露。保健专家提示说,此时节气温下降明显,天气由凉转寒,早晚温差大,公众要注意保

暖,尤其脚部保暖,谨防感冒等的发生。

寒露是天气由凉爽向寒冷的转折。气象资料显示,进入“寒露”后,

海南省心理援助  
热线**96363**



早发现、早治疗,许多精神疾病是容易痊愈的,即便是精神分裂症,如果有适当的治疗和社会支持,患者可以有适当的生活,融入社会。本期专栏邀请海南省安宁医院专家为神经衰弱、强迫症、疑病症三种精神疾病患者提供健康教育指导。

#### 神经衰弱

1.患者应端正对疾病的态度,树立战胜疾病的信心,消除不必要的顾虑。2.努力查明与发病有关的心理因素,并加以解决。3.注意劳逸结合、用脑卫生和睡眠卫生。4.参加体力劳动

和从事体育锻炼。5.药物的对症治疗应在医生指导下进行。

#### 强迫症

1.有强迫思维时,不要对抗或用相反的想法去“中和”。有强迫动作时,要理解这是违背自然的过度反应形式,要控制及逐步减少这类动作反应直到和正常人一样,坚持练习,必然有益。2.多关注日常生活、学习和工作,有助于减轻焦虑。3.强迫症可用心理治疗和药物治疗。4.努力学习应付各种压力的积极方法和技巧,增强自信,不回避困难。5.参加体育锻炼。

## 关爱精神病患 从健康教育开始(二)

#### 疑病症

1.携带全部病史和检查资料到医学心理咨询门诊就医。2.实事求是地讨论不适症状的性质和担心患病的理由,配合医生弄清问题。3.关心自身健康是应该的,但不要反复要求医生做重复的、不必要的检查。

海南省心理援助热线(96363)是海南省唯一一条对公众免费的、公益的省级专业心理援助热线。依托海南省安宁医院(海南省精神卫生中心、海南省第四人民医院)系海南省卫生和计划生育委员会直属医疗机

构,是一所省级精神卫生行业的权威性公共卫生机构和专科医院,担负着全省精神卫生的预防、医疗、康复、教学、科研、精神疾病司法鉴定、劳动能力鉴定、精神残疾鉴定以及对全省各市县精神卫生防治机构的技术指导等任务。

海南省心理援助热线设在海南省安宁医院心理咨询与治疗中心,面向公众,开通初期周一至周五每天10小时(早上8:00—下午18:00),由获得北京心理危机研究与干预中心危机干预热线接线员资格认证的3名心理咨询人员接听。

(小可)