



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己患病。

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的机会会脑溢血，而约95%的脑溢血患者有高血压。

李军旗建议，高血压患者一定要按医嘱服药，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病毒传染性强
孩子易被吻出“亲吻病”

■ 本报记者 徐珊珊



心梗、猝死这些听上去很遥远的词汇，其实离人们并不遥远。日前，42岁的春雨医生创始人张锐突发心梗去世的消息，再次引发人们对心梗的关注。日常生活中，应该如何调整生活方式，预防心梗发生呢？记者近日就此采访了中华医学会胸心血管外科学会海南分会副主任委员、海南医学院附属医院心脏外科主任刘苏教授。

约1/4心梗发生时无典型症状

据介绍，心肌梗死简称为心梗，是冠状动脉粥样硬化性心脏病的一个重要类型。心梗是由于冠状动脉粥样硬化斑块发生破裂形成血栓，堵塞了冠状动脉的血流或是冠状动脉持续痉挛，致使一部分心肌失去血液供应而发生坏死的病症，会导致心律失常、心衰甚至猝死。

一般来说，急性心肌梗死的患者多有突发性的胸痛后压榨样

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，中青年人发生心肌梗死

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疗停顿，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，一定要在医生的帮助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



制图/石梁均

H 健康提醒

寒露脚不露 多“甘”防秋燥



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，

冷空气的入侵频率和强度都会加大，气温降得快是此时节的一大特点。

随着气温下降和空气干燥，感冒病毒的致病力增强。保健专家提醒说，寒露时节，公众要注意添加衣服，做好防寒准备，特别要注意脚部保暖。

俗话说“寒从脚下起”“寒露脚不露”，脚离心脏最远，血液供应慢而少，又因为脚部的脂肪层较薄，特别容易受到寒冷的刺激。一旦足部着了凉，很容易导致抵抗力下降，引起感冒、腹痛、腰腿痛、妇女痛经等症状。

足部的保暖方法很多，除了穿着保暖性能好的鞋袜外，平时还要注意多活动脚部，如参加慢跑、散步等运动，还要养成睡前用热水洗脚和足部按摩的习惯。

“寒露”空气较为干燥，“秋燥”易伤人。保健专家提醒说，公众在饮食调理上应适当多食甘、淡、滋润的食品，少吃或不吃辛辣烧烤食品。

“如调养不当，人体会常常出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋躁症状。所以暮秋时节的饮食调养应以滋阴润燥为宜。”专家表示。

如何远离“秋燥”困扰？保健专家建议，要多喝水，尤其是蜜水，同时，多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、提子、石榴、香蕉等水果，既能补充人体所需水分，又可防止因“秋燥”而引起的便秘，起到润肺、养肺的作用。

此外，还应多食用芝麻、糯米、粳米、乳制品等柔润食物，同时增加鸡、鸭、肉、猪肝、鱼、虾、山药等以增强体质。

(徐婧)

关爱精神病患 从健康教育开始 (二)

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，患者可以过上正常的生活，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。

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应症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，但不要反复强求医生做重复的、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。

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)

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科副主任医师蒙传开。

EB病毒感染又被称作“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，接吻时最易传播。

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。患者通常会出现发烧、食欲差、疲倦、淋巴腺肿大等症状，口腔黏膜、颊黏膜可能会出现点状或簇状出血样小红点。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。蒙传开建议，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。