

# 远离心衰,为心跳注入活力

## 关注



■ 本报记者 侯赛

每年的11月26日是“全国心衰日”。据调查,目前我国心衰患者预计超千万。其中70岁以上老人中,每10个人就可能有1人患有心衰。但由于心衰知识普及率不高、民众对其普遍缺乏基本认知,致使很多患者错失了最佳诊疗时机,约20%的心衰患者在确诊后1年内死亡,5年内死亡率更是高达50%左右。

为提高全民对心衰的认知和关注,提高心衰高危人群早诊早治的意识,今年“全国心衰日”的主题是“共心声:关注心衰,共享健康”。海口市人民医院心内科主任陈漠水表示,心衰患者住院周期长,经济负担重,如何预防并远离心衰、提高患者生活质量亟待引起重视。



### 三大信号预示心衰

什么是心衰?陈漠水解释,心脏就像一个“水泵”,不停地将血液泵出并通过动脉输送到全身各个器官。而心衰患者的心脏由于泵血功能衰退,就像弹性减退的“皮球”,输出血量不能够满足身体代谢的需要,器官和组织中的血液也不能顺利回流到心脏,导致血液在外周淤积,就会出现心衰。

在心衰早期,有些患者往往会表现出气短和体力差,比如运动耐量特别低,在活动几分钟后就会出

### 高危人群需警惕

陈漠水表示,作为一种严重的临床综合征,心衰不仅直接影响患者的生活质量,确诊的心衰患者每年平均住院2.4次,五年内的死亡率达50%,与癌症死亡率相当,给患者及其家庭和社会带来很重的经济负担。

现实中,不少心衰患者往往等到了不明原因咳嗽、气急等症状才前往医院就诊,此时已错失了最佳诊疗时机。

陈漠水介绍,有冠心病、糖尿病、高血压等基础疾病的患者都是心衰高危人群。此外,一些在体检

现上气不接下气;有的心衰患者原本睡觉就枕一个枕头,现在必须枕两三个枕头,靠高一点或者要坐起来一会才能觉得气不短;还有一些以往食欲不错的患者会感觉到疲倦,吃不下饭,实际上是右心功能不好造成瘀血,导致消化不好的表现,这也可能是由心衰引起的。

陈漠水指出,除了有心脏基础病的患者要注意以上症状外,还有一部分人的心衰来得很突然,尤其是一些

中发现心脏有结构变化,但平时却没有任何不适症状的人群也应引起重视,要尽快到正规医院就诊。一般只要诊治及时,大部分的早期慢性心衰患者可以在医生的专业指导下,通过药物控制病情。目前,心衰的治疗方法包括药物治疗、心脏介入治疗等,同时,治疗后的康复与定期随访至关重要。

陈漠水说,有的患者感觉自己症状消失了就自行停药,值得提醒的是,症状没有了不代表病就好了。另外一种情况是患者觉得症状缓解了,

老年人,如果突然感觉气短得厉害,喘得不行,躺不住只能坐起来,咳嗽会咳一些白色或粉红色泡沫痰,这些情况就是出现了急性的心衰,必须立即去医院抢救。

“总的来说,气虚乏力、躺卧呼吸困难、四肢水肿是心衰最常见的几种症状,也会因此导致抑郁、情绪低落等问题。如果出现这些症状,建议患者及时就医排查是否与心衰有关,千万不要置之不理。”陈漠水说。

没有及时找医生给自己进行药物调整,这也是不正确的,“患者应该随时与医生保持沟通,定期接受面对面的指导和科普宣教。”

此外,心衰重在预防。随着气温逐渐降低,在寒暖交替或是流感高发时节,有心血管疾病的人群要加强预防,尽量避免感冒或流感的发生,尤其是肺部感染,因为这也是心血管病患者发生心衰的常见诱发因素。另外要劳逸结合、避免过劳及过大的情绪波动,同时应远离不健康的生活方式,适度锻炼。

## 心衰患者

### 应注意生活细节

陈漠水建议,心衰患者日常生活细节要格外注意。

#### 1

适当节食,如果患者已经出现了明显症状的,就更需要严格的控制饮食和体重。

#### 2

喝水量要控制,特别是腿经常肿、躺不住的患者一定要控制饮水,每天喝水的量控制在1500—2000毫升。

#### 3

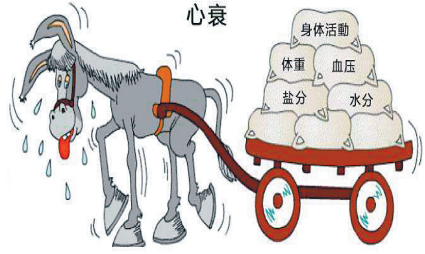
注意盐的摄入。用利尿药的心衰患者排尿多,所以盐也要适当增加一些,如果盐不足,患者就没有精神,血压很低,食欲很差,情绪也变得糟糕。

#### 4

注意保暖,注意预防感冒。建议心衰患者适量锻炼,不能超体力锻炼,一定以不劳累为主。

#### 5

避免情绪波动,保持心理平衡。



#### 心衰

## 测试卡可测胎儿性别? 既不可信又违法!

■ 本报记者 侯赛

怀孕5周后,一杯晨尿,两条试纸,3秒钟即可测出男女。这种方法真的靠谱吗?近日,一款宝宝性别预测试纸走俏网络,声称“试纸变为蓝色为男孩儿,变粉色即为女孩儿”。专家表示,这款试纸并不靠谱。

近期,一些购物网站上,各类孕期检测胎儿性别“测试卡”火了起来。海南日报记者通过检索关键词在某购物网站上发现,有不少商家售卖检测男女测试卡,售价大部分在35元左右,且月销量近千。据称这种测试卡可以通过测试孕妇的晨尿检测出胎儿的性别,“准确率

达98%”。其中一位网店商家向海南日报记者确认,店铺所售的测试卡能在孕期测试出胎儿的性别,“怀孕5周后到出生都可以测,准确率98%。测试卡全部是美国代购,测试零失误,不准就退款!”

海南日报记者发现,在商品介绍页面,大部分商家标注称“五周可测,正品保障,保密发货,准确率达99%”,但商品详情里却没有关于测试卡的包装展示和详细介绍。在咨询的过程中,客服人员介绍了使用方法,即通过检测孕妇晨尿,根据测试卡显示的颜色分辨胎儿性别。

海口一位孕妈阿巧在某宝网上购买了检测卡并付款



后便发现自己购买的商品已被下架。海南日报记者尝试联系该商铺客服人员,客服人员表示,这是因为被查到了,“这在淘宝上属于违规品”,随即提出可以通过微信转账实现交易。当问到被查后怎么继续做生意时,对方称可以再开别的淘宝号,或者找朋友的店铺继续售卖。

检测试纸真的可以检测出男女性别吗?三亚市人民医院妇产科主任代霁虹表示:“这种通过测试尿液判断胎儿性别的方法并不靠谱”。

代霁虹说,卖家售卖的卡纸比较简陋,不可能发挥商家描述的功能,更何况这种所谓的进口检测卡并没有经过官方授权,属于代购,不能贸然使用。

非医学需要性别鉴定属违法行为。我国的《人口与计划生育法》明确规定,禁止利用超声技术、染色体检测和其他技术手段进行非医学需要的胎儿性别鉴定。

## 孩子喊腰疼 家长别掉以轻心

■ 本报记者 徐晗溪 通讯员 何和智

生活中经常遇到这种情况:家长听到孩子说腰疼,一般都不以为然,认为腰疼是由于机体老化引起的退行性疾病,小孩腰软肾壮,既不会闪了腰,也不会遭受肾病困扰。其实,这种说法不科学。

### 腰疼并不是成年人“专利”

“小孩子如果腰疼,家长最好还是要带到医院做检查,需要排除是否是病理性原因。”近日,海口市人民医院儿科副主任张月华就遇到一例10岁女童腰疼就医的案例。她表示,小孩因腰疼而就医的情况在临床上非常少,正因为不常见,家长很容易忽视孩子腰疼背后的疾病示警。

“很多小孩子不一定能用语言准确表述病症,出现腰疼,但其不一定能描述出来,可能是以哭闹的形式表现出来,这就需要家长多留心多跟孩子沟通。”海南医学院第一附属医院儿科主任蒙晶认为,小孩子身形小,无论从正面看还是背面看都没有腰线,但从医学解剖来看,小孩子也是有腰的,并且腰部并不是只有肾和生殖器官,而是由肌肉、器官以及腰椎共同组成的。一些腰部疾病也有可能发生在青少年的身上,腰肌劳损、肾结石、腰间盘突出、运动不当闪了腰,都会出现腰疼。因此,腰疼并不是成年人的“专利”。

### 孩子反复腰疼要引起警惕

海南日报记者了解到,随着产检的普及和技术提升,越来越多的胎儿畸形被查出,其中,泌尿道畸形导致的



肾积水就是常见情况之一。

“泌尿系结石、肿瘤类疾病、脊柱病变等原因都会导致腰疼,但小孩很少会出现肿瘤类疾病,如果孩子反复提到腰疼,家长必须警惕其肾脏是否有问题。”蒙晶说,临床上,孩子腰疼最常见的是泌尿道感染与泌尿系结石。其中,泌尿道感染,包括上尿路感染及肾盂肾炎,大部分以单侧为主,伴有尿液改变、发热等症状。

“我们遇到的一些病症做完常规检查后,会排除病理性原因,估计有可能是运动过度导致的腰疼。”张月华提醒,儿童青少年也会得椎间盘突出症,尤其是近年来,该病正在呈现出低龄化甚至年幼化的趋势,“过去曾经认为椎间盘在20岁前不会发生退变,但最新的一些资料证明,相同盘退变可发生于10岁之前。”

张月华表示,总之,儿童反复腰疼千万要重视,否则不仅会耽误孩子病情,还会让孩子逐渐不愿意与父母沟通,造成亲子关系的疏远。医生建议,一旦孩子反复说腰疼,家长一定要及时带孩子就医检查。

## 天冷预防脑中风 有“法宝”

脑中风是严重危害人类健康的常见疾病,病情严重者会丧失劳动力,生活不能自理。专家介绍,冬季是脑中风发病的高发时期,预防脑中风,要做到以下几点。

#### ●控制血压

专家介绍,高血压是导致脑中风的最重要因素,因此,控制高血压是预防中风的重点。高血压病人要遵医嘱按时、坚持服用降压药物,不可自行停药,最好每日测1次血压,特别是在调整降压药物阶段,以保持血压稳定。

#### ●戒烟限酒

吸烟能使血管内皮损伤,逐渐引起血脂增高,血黏度增大,脑血流减少,使动脉狭窄提前发生,硬化加快。如今,吸烟已成为引起脑梗塞的重要危险因素。少量喝酒能改善血液循环,但不可大量喝酒,每天喝酒以不超过50克为宜。有高血压、冠心病和脑动脉硬化等基础疾病的患者最好不要饮酒。

#### ●合理饮食

饮食不当也是导致高血压、冠心病的重要原因之一。日常饮食应力求多样化,清淡、少盐、少脂肪,多吃应季蔬菜水果。禁止大吃大喝,暴饮暴食,尤其晚饭要限制肉蛋类及面食,控制好体重。

#### ●心态平和

心脑血管疾病患者应控制好情绪,避免情绪激动。减少紧张、焦虑,保持平和的心态。

#### ●生活规律

要养成有规律的生活习惯,注意安排好生活,定时作息,避免长期处于紧张状态。要养成每天30分钟的锻炼习惯,提高人体抗氧化能力和免疫功能,有助于预防动脉粥样硬化,促进血液循环,改善脑供血。值得注意的是,冬季上午10时~下午3时才是冬季户外锻炼的黄金时段。

(中国中医药报)

## 健康百科

### 影响儿童发育 诱发成人肥胖 护肤品太香,需防致病

为了让香味更浓烈持久,有些沐浴液、香水、护肤品等日化产品里添加了一种叫做“邻苯二甲酸酯”的环境激素。台湾林口长庚医院临床毒物科护理师谭敦慈在台湾《康健》杂志撰文表示,这种激素可能经由皮肤吸收,长期使用导致小剂量慢性累积,可能影响儿童的生殖器官发育,造成儿童过敏,影响成人代谢引发肥胖,甚至导致乳腺癌、子宫内膜癌等癌症。

所以,购买护肤品、清洁用品时,首先要看看是否有香味,最好挑选无香型的。如果香味太浓烈,使用时应打开门窗或排气扇。习惯身上有香味的人,也可以选择香味较淡的用品,相对安全一些。现在市面上有许多标榜使用天然香料的护肤品,如果香味太重或使用后味道久久不散,还是建议更换。谭敦慈提醒大家,不要一味追求香味,只要干净,就不需用香味掩盖臭味。

另外,冬天气候干燥,不少人会在洗完澡后涂上香喷喷的乳液来保湿。如果乳液味道太香,最好不要在刚洗完澡、皮肤还温热的时候使用。台湾亚洲大学保健营养生技学系讲师张丽卿表示,洗完热水澡后,毛孔都是张开的,这个时候擦乳液的吸收效果最好。味道太香的乳液通常添加了较多香精,在皮肤吸收乳液中滋润成分的同时,香精也一齐进入体内,可能导致皮肤过敏或刺激等不适。

(生命时报)

## 跑步不会让小腿变粗

■ 本报记者 符王润

很多初学者,尤其是女生,都有这样一个顾虑,跑步会使腿变粗。海南省人民医院创伤骨科主治医师高波华表示,跑步不会让小腿变粗。“我们看看那些长跑运动员,他们的小腿都不粗,反而很细。”

高波华介绍,肌肉的粗细和体积主要由雄激素决定,女性本身雄激素水平只有男性的十分之一,另外还有雌激素的作用,即使是专业的健美女性,都很难练出像男性那样粗壮的肌肉。跑步虽然会刺激肌肉纤维的生长,但短跑等爆发力强的运动才会增加腿部肌肉,使小腿变粗,而慢跑运动对下肢肌肉群是一个相对低的冲击作用,加上身体处于有氧状态,肌肉纤维只会越来越紧致,加上长期跑步后脂肪会消耗,所以整体看上去小腿只会更细。

高波华建议,女性应该少穿高跟鞋,避免小腿肌肉长时间受力,坚持慢跑,每次30—60分钟,跑前热身,跑步时注意跑姿,尽量避免脚尖着地,跑后拉伸,或者使用泡沫轴按摩,能让小腿的线条更加纤细。

## 海南省肿瘤医院特约科普

### 慢性萎缩性胃炎要小心

我国属于胃癌高发国家,每年胃癌新发病例约40万例,死亡约35万例,新发和死亡均占全世界胃癌病例的40%。胃腺癌是胃部恶性肿瘤中最常见的病理类型。目前广泛认为,胃腺癌的发生可归结为胃黏膜炎症反应阶梯式进展的结果,即慢性非萎缩性胃炎——萎缩性胃炎——肠化——异型增生——胃癌。其中慢性萎缩性胃炎是胃癌发生的重要一环,与肠化及异型增生称为胃癌前期病变。因此有慢性萎缩性胃炎一定要引起重视。

慢性萎缩性胃炎在临床表现形式多样,部分患者无明显症状,有症状者以上腹部不适、饱胀、疼痛为最常见表现,还可伴有食欲不振、嗝气、反酸、恶心、口苦等消化道症状。但因其症状表现不典型,诊断主要依靠胃镜及病理检查。

造成慢性萎缩性胃炎的因素很多,已证实幽门螺杆菌感染是慢性活动性胃炎的主要病因,若不及时治疗,1/3将发展为萎缩性胃炎。它也是萎缩性胃炎向更高级别癌前病变转化和继续发展的重要促进因素。其他的致病因素还包括胆汁反流、血管活性因子及细胞因子改变、免疫因素、不良的饮食生活习惯等。

不过,得了慢性萎缩性胃炎也不必过度恐慌,因为只有极少数的会转化成胃癌,在这里提醒大家注意以下几点:

- 1.积极戒烟忌酒,注意饮食规律,避免刺激性食物,多选择易消化、营养高的食物,利于胃的长期养护。
- 2.合并幽门螺杆菌感染的患者应尽早根除。
- 3.随访:一般认为,中、重度慢性萎缩性胃炎有一定的癌变率,建议活检证实有中至重度萎缩并伴有肠化的慢性萎缩性胃炎患者1年左右随访1次,不伴有肠化或上皮内瘤变的慢性萎缩性胃炎可酌情内镜和病理随访。伴有低级别上皮内瘤变者根据内镜和临床情况缩短至6个月左右随访1次;而高级别上皮内瘤变需立即确认,证实后采取内镜下治疗或手术治疗。

(海南省肿瘤医院胃肠外科一科副主任 涂瑞沙)