

冬季感冒竟会引发“夺命胸痛”

本报记者 冯金灿 通讯员 李红

我们都知道,冬季是心脑血管疾病和感冒的多发季节。但很多人不知道的是,冬季感冒竟会引发“夺命胸痛”——主动脉夹层。

1月1日~5日,河南省胸科医院5天收治12位主动脉夹层患者,其中7例需要急诊手术。据我国著名心血管外科专家、河南省胸科医院副院长王平凡介绍,主动脉夹层是较为复杂、危险的心血管疾病之一。这种被称为人体内“不定时炸弹”的心血管疾病,一旦急性发病为A型,其24小时内死亡率高达25%,72小时内死亡率高达50%,且每隔1小时死亡风险上升1%,发病一周死亡率高达75%。

王平凡提醒,有高血压控制不良病史的患者,冬季要谨防感冒,一旦发生剧烈胸痛要及时就医。

冬季感冒小心引发主动脉夹层

王平凡说,我国北方冬季为主动脉夹层和心脑血管疾病高发季节。据统计,每年冬季主动脉夹层急诊发生率是夏季的3倍左右,气温骤降会引起人体血压骤然变化,进而引发心脑血管疾病;冬季寒冷,人们易患感冒等呼吸道感染病,感冒咳嗽会导致人体血压迅速升高,而高血压病是诱发主动脉夹层较为重要的危险因素,70%~80%的主动脉夹层患者有高血压病史。近几年冬季,河南省胸科医院平均每周都要接诊10例~20例主动脉夹层患者。

实际上,整个冬季,都是心脑血管疾病的高发阶段,中风、心肌梗死等疾病更为常见。因此,高血压病患者要想安然度过冬季,首要任务是预防感冒。

据介绍,主动脉夹层多由动脉硬化、高血压病引发,少部分是其他原因,如遗传性结缔组织异常(如马方综合征)、先天性主动脉发育异常(如主动脉瓣二叶畸形)、主动脉炎性疾病、外伤以及妊娠等。

王平凡还提醒,高血压病患者在日常生活中不要突然直接弯腰捡东西,可采取屈膝下蹲体

位,因为突然弯腰也会引发心脑血管疾病,还易致腰肌损伤和腰椎间盘突出。

此外,妊娠也是引起主动脉夹层的一个因素,这与妊娠期间血流动力学改变相关,孕妇对这种病应当提高警惕。据了解,在40岁前发病的女性中,50%发生于孕期。对于足月孕妇来说,母体主动脉承受着较正常人群更高的血流量,且由于雌性激素影响,破裂概率明显增加,孕妇和胎儿随时面临着死亡的风险。尤其是有妊娠期高血压疾病的孕妇,如果在孕

期突发胸背部疼痛等症状,应警惕患上主动脉夹层,一定要及时去医院就诊。

王平凡提醒,如果有高血压病且控制不理想的患者,寒冷时节应注意保暖防寒,以减少主动脉夹层和心脑血管疾病的发生。主动脉夹层的预防应从高血压病的防治入手,规律服药,将血压和心率控制在正常范围内;适量运动锻炼,预防感冒,切勿暴饮暴食、熬夜。患者在心情激动、剧烈运动时出现胸闷、胸痛,则要及时到医院采取控制血压治疗。

增强CT是判断主动脉夹层金标准

除了胸痛外,医生如何快速诊断主动脉夹层呢?

王平凡说,对急诊医生说,超声检查可以通过监测是否存在血流来区分真腔和假腔,进而诊断主动脉夹层。不过,由于主动脉夹层的症状与心肌梗死相似,所有疑似主动脉夹层的患者都应该进行心脏彩超检查。主动脉根部的夹层可能会引起冠状动脉血流减少,导致ST段抬高,必须与急性心肌梗死仔细

鉴别。

相比超声,增强CT扫描可以快速准确地诊断主动脉夹层,其敏感性和特异性均大于90%。增强CT扫描是诊断主动脉夹层的金标准,可以显示主动脉夹层累及范围,观察到将主动脉腔分为两部分的内膜层,并可以显示出无血流的分支血管。随着CT设备在急诊的大量普及使用,99%以上的主动脉夹层都能通过增强CT确诊。

此外,磁共振检测主动脉夹层的灵敏度和特异性均超过90%,也能准确识别内膜撕裂部位、主动脉夹层累及范围和主动脉瓣关闭不全。由于磁共振不需要电离辐射,而且某些序列可以不使用造影剂,是对慢性主动脉夹层患者进行评估的首选方式,还可以提供动态信息来辅助诊断和治疗决策过程。但是,在急性患者中不一定可行。此外,让有剧烈胸痛的患者平躺直至

图像采集完毕,也是很困难的。

血管造影是诊断主动脉夹层的传统参考标准。它可以实时观察,易于评估从主动脉弓出来的血管,能够为手术方案提供准确的信息;另外,还可以直接观察到真腔和假腔。但是,血管造影高度依赖操作者的技术,因为主动脉夹层恶化是血管造影很常见的并发症。随着CT和磁共振的普及,血管造影仅用于无手术指征的患者。

主动脉夹层患者需要终生随访

对于主动脉夹层患者来说,时间就是生命。王平凡告诉记者,治疗主动脉夹层首先要积极控制血压,应用β受体阻滞剂,以减少心肌收缩的剪切力,从而避免内膜进一步撕裂和夹层扩展。

主动脉夹层可分为A型和B型。所有A型主动脉夹层患者,若无禁忌证,均需需外科手术治

疗,手术死亡率通常在10%左右;B型主动脉夹层患者的治疗以支架植入术为主。无论是外科手术还是介入治疗,其主目的都是降低死亡率,减少并发症。患者在术后还是需要多加注意,要采取健康的生活方式,不能进行过于剧烈的活动,控制好血压及心率,终身定期复

查随访。

但需要注意的是,外科手术和介入手术都不能消灭全部假腔,通常均为姑息性治疗,无法使所有患者病变完全治愈或消失,部分患者甚至需要再次手术治疗。因此,主动脉夹层患者要求终生治疗,终生随访。

需要特别指出的是,一些患

者在发生车祸后,可能因突然撞击,而造成主动脉损伤,但由于未引起重视,没有及时检查,或部分医生对该病没有足够认识,认为只是一般性的主动脉病变而延误治疗时机,造成严重后果。因此,专家提醒,在发生车祸后,要做必要检查,一旦出现主动脉损伤,立即治疗。

漯河市开展病媒生物密度监测工作

本报讯(记者王明杰 通讯员纪雨辰 郭辽朴 孙鹏辉)漯河市卫生健康委员会有关负责日前表示,2020年是漯河市国家卫生城市复核验收之年。为了做好全市病媒生物预防控制技术指导工作,掌握漯河市主要病媒生物的种群分布和密度水平,1月2日~3日,漯河市疾病预防控制中心对全市部分重点场所和单位的鼠类和蟑螂开展了监测工作(如图)。

漯河市疾病预防控制中心工作人员按照监测方案,在全市范围内设置东、西、南、

北、中5个监测点,选取餐饮店、机关企事业单位、农贸市场、宾馆超市、医院等区域放置鼠夹和粘蟑纸,开展种群调查;同时,采用目测法监测蟑螂密度,采用鼠迹法监测鼠密度。

据介绍,目前,漯河市鼠类以小家鼠、褐家鼠为主要种群。蟑螂以德国小蠊为主要种群。按照分组标准,漯河市鼠密度控制水平为B级,蟑螂密度控制水平为C级,符合国家卫生城市病媒生物密度控制标准。



雾霾天气 我们应如何保障“自由”呼吸

□陈丽丽

“窗外云雾白茫茫,犹如鸳鸯腾云上。飘飘欲然暗伤神,不见仙女在天上。”这首打油诗,描述了雾霾天气的严重性。

雾是由定悬悬浮在近地面空气中的微小水滴或冰晶组成的气溶胶系统,是导致能见度降低至1千米以内的自然现象,其中90%以上的成分是水。霾又称为灰霾,是大量极细微的干尘粒等物质均匀地悬浮在空中,使空气变得混浊,水平能见度小于10千米空气普遍混浊现象。霾的基本成分是气体(二氧化硫、臭氧、氮氧化物、一氧化碳、二氧化碳)、挥发性有机化合物(苯)、颗粒物。

雾霾对人体呼吸系统的危害类型和严重程度是多样的,因

为颗粒物的大小和化学成分不同。其中PM2.5(大气中空气动力学当量直径不大于2.5微米的颗粒物)、二氧化硫、氮氧化物和臭氧比其他雾霾成分有更大的危害性。很多微生物、细菌、病毒附着在细颗粒物上,被吸入人体呼吸道后,进而破坏我们的气管黏膜,诱发多种呼吸道疾病急性发作,如:慢性阻塞性肺疾病、支气管炎哮喘、慢性气管炎,甚至容易感染细菌、病毒,进而导致肺炎发生。

人体呼吸系统是机体和外界进行气体交换的器官,由呼吸道和肺两部分组成。呼吸道包括上呼吸道和下呼吸道,是气体进出肺的通道。

那么,在严重的雾霾天气

下,怎样才能有效预防呼吸系统疾病,让我们的肺自由“呼吸”呢?

雾霾天气,人们外出活动时间减少,容易出现便秘、营养不良、消化不良、维生素缺乏等状况,而蔬菜中含有更多的纤维素和维生素,多食用蔬菜可以促进胃肠道的蠕动,保持大便通畅,进而增加人体抵抗力。此外,人们还可以进食一些滋阴润肺的养生汤(雪梨炖百合),起到清热润肺的作用。患有慢性阻塞性肺疾病的患者,应适当饮用温开水,可以减轻天气干燥引起的咽喉干燥、瘙痒、咳嗽等症状。

雾霾通常早晨最重,有害物质会更多,对呼吸系统损害也更大。我们可以选择在太阳出来后

再晨练,如果雾霾一整天都没有消散,可以改为室内锻炼。

上下班高峰期和晚上大型汽车进入市区的时间段,污染物浓度较高,人们应尽量避免这一时间段外出。

外出时最好佩戴口罩,做好防护。戴口罩可以防止一些尘螨等致敏物质进入鼻腔,起到一定的防护作用。有过敏体质的人,要选择一些棉质口罩,也可以选择医用N95型号的口罩,对于微小颗粒有很好的阻挡作用,在PM2.5爆表的天气也能起到一定效果。但是对于一些患有慢性缺氧性呼吸系统疾病的老年人要避免佩戴此口罩,以免造成呼吸困难导致头晕。

雾霾中含有各种酸、碱、盐、

胺、酚、尘埃、病原微生物等有害物质。因此,人们在雾霾天外出归来,应立即清洗面部及裸露的肌肤。选择中午阳光较充足、污染物较少的时候短时间开窗换气,加强空气对流,减少呼吸道疾病传播。在流感高发季节,家中若有感染性呼吸道疾病的患者,应尽量与其他成员分开居住,以免发生疾病传播。

同时,在雾霾天,人会产生压抑、焦虑、烦躁、低落等情绪,需要适当调节。我们可以选择在家中观看喜剧类电视剧或听听相声,让自己高兴起来。

在雾霾天气下,吸烟更是“雪上加霜”,因此,抽烟者在雾霾天不论是外出还是在室内,都应当尽量少抽烟或者不抽烟。

中国公民健康素养66条(7)



万里/制图

保健食品不能代替药品

保健食品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且在规定剂量之内对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。保健食品具有补充膳食摄入不足或调节身体机能的作用,健康人群如果能够坚持平衡膳食,不建议额外食用保健食品。

我国对保健食品实行注册审评制度,由国家市场监督管理总局对审查合格的保健食品发放《保健食品批准证书》,获得《保健食品批准证书》的食品才准许使用保健食品标志。同时,保健食品标签和说明书必须符合国家有关标准、法规的要求。消费者可以根据自身需要,正确选择国家主管部门正式批准和正规厂家生产的合格保健食品。保健食品不能代替药品。

平舆县

加强艾滋病防控工作

本报讯(记者丁宏伟 通讯员邓天芝)2019年12月25日,平舆县卫生健康体育委员会联合县公安局、县卫生计生监督所在该县温泉大酒店举办全县公共场所经营单位业主艾滋病防治知识培训班。

据介绍,培训班就近年来全县艾滋病疫情报告、艾滋病防治工作有关法律法规、《公共场所卫生管理条例实施细则》等内容进行了详细讲解。平舆县公安

局治安大队负责人就怎样做好娱乐场所艾滋病防治宣传工作进行了介绍,并与参训人员就高危行为干预工作中存在的问题进行了互动交流。

此次培训,让公共场所经营单位业主了解了艾滋病的基本知识及传播途径,认识到了公共场所经营单位参与艾滋病防治工作的重要性,对今后艾滋病防治工作的开展起到了重要作用。

舞阳县

开展尘肺病防治攻坚行动

本报讯(记者王明杰 通讯员纪雨辰)日前,舞阳县卫生健康委员会采取多项举措,开展尘肺病防治攻坚工作。

舞阳县人民政府召集舞阳县卫生健康委员会等13个部门召开专题会议,传达了国家、省、市尘肺病防治攻坚行动主要精神,分析了舞阳县当前职业病的防治工作形势,并对如何落实尘肺病防治攻坚行动提出了具体要求:各单位要落实责任,将尘肺病防治工作纳入议事日程和目标考核,成立主要领导负责的防治工

作领导小组,将尘肺病防治工作作为脱贫攻坚的重要内容,明确目标与责任,建立工作台账,落实防治措施,解决重大问题。

舞阳县卫生健康委员会分管领导组织工作人员对建材、化工等重点行业进行现场监督检查,确保如期完成攻坚行动目标;指导用人单位依法及时、如实申报粉尘危害项目,开展粉尘日常监测和定期检测,加强防尘设施维护管理,为劳动者配备合格有效的防尘口罩或防护面具等。

遂平仁安医院

为1300余名高中学生体检

本报讯(记者丁宏伟 通讯员刘子猪)为了加强学生健康监测,防控学生常见病和传染病,2019年12月17日~18日,遂平仁安医院组织该院体检中心的医务人员,为遂平县第二高级中学的1300余名高一学生开展了一年一度的常规体检工作。

在现场体检中,医务人员对每位学生进行了认真细致地检查,对检查结果做了详细记录,并向一些学生提出了有针对性的合理保健意见,引导学生养成良好的卫生习惯,对常见疾病和传染病的预防控制起到了积极的促进作用。

郑州市疾控中心组织观看警示教育片《叩问初心》

本报讯 为了加强党风廉政建设,严明政治纪律和政治规矩,筑牢拒腐防变思想防线,结合“不忘初心、牢记使命”主题教育,近日,郑州市疾病预防控制中心组织中层以上领导干部集中观看了廉政警示教育片《叩问初心》。

《叩问初心》分信仰之失、贪欲之害、围猎之祸3个部分,以案说纪、以案说法,从多个层面深入剖析了剧中领导干部违背初心和使命,贪心私欲膨胀,一步步走向腐败堕落的深渊,最终

成为党和人民的罪人。

典型的反面案例,深刻揭示了腐败的危害性。观看警示教育片后,大家纷纷表示要以案为鉴,从反面典型案例中吸取教训,增强廉洁自律意识,提高拒腐防变的能力,牢固树立“守住底线、不碰红线”的意识,增强自我净化、自我完善、自我革新、自我提高的能力,时时以党章党规警醒自己,知敬畏、存戒惧、守底线,干干净净做事、老老实实做人,为疾控事业发展贡献自己的力量。(李倩倩)

