

阴雨低温天气 谨防五大“杀手”

阴雨低温天气容易诱发心脑血管疾病和呼吸系统疾病,以及一氧化碳中毒、跌倒等意外,尤其是一些中老年人,要特别预防以下五大健康“杀手”。

心脑血管疾病

每年的11月至次年3月是心脑血管疾病高发期,是冬季最常见的“杀手”,尤其是一些患有高血压、高血脂、糖尿病的中老年人。

冬季气温低,人体血管收缩,血液流通受阻,血管阻塞,从而诱发心脑血管疾病的发生,如心绞痛、冠心病、心肌缺血、心肌梗死等,严重者导致猝死。因此,一些患有基础疾病的中老年人一旦出现头痛、头晕、心慌、心悸等症状,往往提示血压波动、心功能异常,此时必须服用药物或向医生求助,以免病情进一步恶化。特别需要注意的是,凌晨4~6时是心脑血管疾病发病的“魔鬼时段”,由于肾上腺分泌过少,最易诱发心肌缺血、心梗等疾病,患有高血压的患者一定要密切监测血压,降压药不可随意停药,出门最好随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物,以备及时之需。

呼吸系统疾病

寒冷天气不仅使心脑血管疾病高发,也使得呼吸系统疾病高发,如哮喘、肺炎、咽炎、急性支气管炎等,患有慢性肺病者一定要注意防范,特别是抵抗力较弱的老年患者。

首先要注意防寒保暖,根据天气变化及时增减衣物,出门戴上围巾、帽子、手套等保暖物品,避免感冒,因为感冒很容易诱发哮喘、急性支气管炎发作、肺炎等;其次,室内用空调、电暖炉取暖时最好在地上放上一盆清水或使用加湿器,使室内空气保持一定的湿度,因为空气干燥会影响呼吸道分泌物的排出;第三,每天开窗通风,保持室内空气新鲜;第四,寒流来袭前及时到医院注射流感疫苗、肺炎疫苗。

一氧化碳中毒

冬季是一氧化碳中毒的高发期,根据全国监测数据统计,非职业性一氧化碳中毒发生场所主要为家庭,约占全部非职业性一氧化碳中毒事件的95.8%,主要危险因素为通风不良的环境中使煤炉、炭火、土炕等取暖方式;燃气、煤气热水器使用、安装不当或质量不合格;煤气灶或煤气管道发生气体泄露等。

一氧化碳中毒后主要表现为头晕、头痛、恶心、呕吐、心悸、乏力、嗜睡等症状,重者出现神志模糊、皮肤潮红、口唇红似樱桃,甚至昏迷。怀疑一氧化碳中毒时,首先应该立即打开门窗,将中毒者移至通风良好、空气新鲜的地方,解开衣领扣子,保持呼吸道通畅,并注意保暖;口鼻中有分泌物的,及时清理,呼吸心跳骤停者,立即对其行心肺复苏,并立即送医,有条件者转高压氧舱室做高压氧治疗,尤其是中重度者。需要提醒的是,部分轻症患者认为症状已经缓解,对高压氧治疗不重视,结果导致后期记忆力衰退等迟发性脑病发生。最后还应积极查找一氧化碳中毒的原因,及时排除隐患。

跌倒骨折

冬季大家一般都穿得比较厚重,行动迟缓,如果遇上下雨或下雪天,路面湿滑,走路或骑车更容易跌倒,尤其是骨质疏松的老年人,一旦跌倒容易骨折。老年人因摔倒引起骨折最常见的部位是髌部,髌部联结大腿和臀部,是人体上半身的“承重墙”,一旦这里骨折,就无法站立和行走,甚至连坐起来、翻身都很困难,而长期卧床容易引起肺炎、泌尿系统感染、下肢静脉血栓、褥疮、骨质疏松等并发症。有统计数据表明,老年人一旦髌部骨折,一年后的生存率只有50%左右,所以髌部骨折又被



骨科医生称为“人生最后一次骨折”。

老年人在冬季,尤其是雨雪天最好减少出行,必须外出的老年人,最好有家人陪同或使用“三脚手杖”,以防摔倒。老人不慎跌倒后,应首先判断有无骨折,怀疑骨折者,不要随意搬动患者,以免引起二次损伤;出现意识模糊或昏迷者,应立即拨打120急救电话,等待专业人员的救援;出现呼吸心跳骤停者,在等待救援人员的同时应予以患者以正确的心肺复苏。

洗澡综合征

寒冬季节洗个热水澡不仅可以驱寒,还可舒筋活络,但冬季洗澡时往往是门窗紧闭,室内湿度高,通风性差,空气氧含量少,对于年老体弱者容易出现头晕、目眩、心悸、呼吸急促等一系列症状,严重者甚至会晕倒,或诱发心绞痛或心肌梗死,医学上将这些症状统称为“洗澡综合征”。

预防“洗澡综合征”主要是平时要加强体育锻炼,增强体质,提高机体对环境变化的适应性和耐受力;患有严重高血压、冠心病和久病初愈者,洗澡时最好有专人陪伴,洗澡水温不宜太高,宜控制在37℃~39℃,洗澡时间不宜过长,最好控制在15~20分钟;洗澡动作不要过于用力或过急,以轻松自如为宜;洗澡前不要喝酒,不要在过饱、过度疲劳或精神紧张时洗澡,如果洗澡时自觉头晕、眼花、恶心,应马上坐下休息,喝杯热茶或糖水,冠心病患者可以舌下含服硝酸甘油,严重者及时送医。

中南大学湘雅医院
急诊科教授 罗学宏



BNP“两兄弟” 有助心衰早期诊断

心力衰竭简称心衰,是严重威胁中老年人群健康的杀手,我国目前约有1370万心衰患者,且这个数字还在不断增大。更为严重的是,心衰的早期症状并不典型,一些急性心衰患者在发作前毫无症状,可一旦发生却极为凶险。因此,早发现、早诊断是成功治疗心衰的关键。

传统的心电图、心脏彩超和心肌酶检测无法达到理想的检测效果,直到B型利钠肽(BNP)的出现,让早期诊断心衰得以实现。BNP是一种蛋白质,它主要由心脏合成,特点是在体内的含量会随着心脏压力的变化而改变。因此,通过测定体内BNP的含量就能在早期识别心衰的发生,同时通过检测它的变化还可以判断心衰的治疗是否有效。

虽然BNP的表现出众,但它也有不容忽视的短板——很容易被降解,因而限制了它的应用范围。面对这个困扰,BNP的“弟弟”——N末端B型利钠肽原(NT-proBNP)挺身而出。“弟弟”NT-proBNP不容易被降解,然而,它也有自己的不足,即受人体肾功能影响较大,对于肾功能受损的患者,NT-proBNP就发挥不了作用,因此两者要根据情况选用。

随着检测技术的普及,曾经要在大医院排队等结果的BNP“两兄弟”,而今在部分社区医疗机构也能轻松完成,极大地方便了心衰的早期诊断。

长沙市中心医院检验科
副主任技师 严湘红



切除胆囊 不会对健康造成太大影响

对于反复发作的胆囊炎和有症状的胆囊结石患者,医生一般会建议切除胆囊,但很多患者担心切除胆囊后会对身体产生不良影响。其实,胆囊切除后虽然会出现大便次数增加,甚至腹泻现象,但随着胆管代偿性扩张,一般3个月到半年症状可消失,不会对身体健康造成太大影响。另外,胆囊切除后保持日常饮食清淡,少食多餐,或服用一些利胆药物,可减轻症状。

图/文 陈望阳