

9月29日是世界心脏日,近年来,具有突发性和高致死率风险的心梗越来越受到关注。如何避免心梗风险,掌握心梗发生征兆和预防等知识尤为重要,近日,记者采访了银川市第一人民医院心脏诊疗中心心内科CCU主任陆民。

防范心肌梗塞前兆和预防是关键

本报记者 李 莹



(资料图片)

抽烟是年轻男性患者患病率增高的危险因素

不久前,青铜峡一名30多岁的小伙子到银川与朋友约饭聊天,席间喝了些酒,突然胸口憋闷感到不适,立刻拨打120,送往银川市第一人民医院,确诊为心梗,医生快速为患者进行手术治疗,目前术后恢复良好。

“急性心肌梗塞是最常见也是最危险的心血管疾病,发生猝死的可能性非常大。从临床病例看,目前心梗患病呈现年轻化趋势,且年轻男性患病率高于女性,他们一般没有基础病,但很多人有抽烟的习惯,成为高危病理危险因素。”陆民说。

年轻人暴饮暴食、过量饮酒后,也增加了突发心梗的可能性。值得注意的是,在一些患者中,尽管首次发病通过心脏支架手术挽救了生命,但烟瘾仍然戒不掉,还

会有再次发病的风险。

“心梗发作后越早送医越能够抓住最佳治疗期。因为年轻人对病情敏感度高,因此他们往往能够接受及时抢救治疗。”陆民说,就相同病情而言,中老年群体防范意识薄弱,发病总希望在家通过休息来缓解,反而延误病情,有的甚至就医时离发病已经超过24小时。因此就同样的病情,尽早接受治疗会有更好的效果。

那究竟出现什么症状时应该送医呢?陆民说,因为心属脏器,它出现病情不像肌肉、皮肤等受伤有明显尖锐的疼痛感,患者往往会有胸口憋闷的感觉,喘息困难,好像石头压在胸口,但有时候这种感觉不明显,建议如果有持续半小时以上感到憋闷,要及时尽快到医院就诊。

心梗愈后患者要重视二级预防

“目前治疗心梗最常用的办法主要有药物溶栓治疗和介入手术治疗。”陆民说,一般来说,具有胸痛、胸闷症状的病人到急诊科后,医生第一时间会给患者做心电图,如果检查结果显示ST段抬高或造影结果显示大血管堵了,就要进行心脏支架治疗。

药物溶栓治疗的时间窗很短,目前能在时间窗以内接受溶栓治疗的患者占

比较少。就算接受了溶栓治疗,后期也可能需要再次进行心脏支架手术介入治疗进行补救。当然,心脏支架手术也并非一劳永逸,进入“保险箱”,因此对疾病的控制和预防尤为关键。

对年轻人而言,一定要戒掉抽烟习惯,而且越早越好,控制少吃肉类、油腻食品的摄入。对中老年群体而言,要控制血压、血糖、血脂,对这些指

标定期监测。

陆民提醒,对已发生过心梗患者预防再次发生心梗,称为二级预防。患者应避免治疗误区,认识到进行了血运重建并不等于治愈,不可忽视药物的维持治疗,重视规范化药物治疗,待病情稳定后可以进行轻微室内活动和简单的肢体运动,进入缓解期后,可进行散步、太极拳以及日常生活等。

养生有术

“患腰椎间盘突出后能不能锻炼?怎么锻炼?”泉州市正骨医院康复科主治医师卢仁辉介绍,只要过了急性期,合理的康复锻炼可以让腰椎间盘突出患者减少疼痛困扰,降低复发风险。具体如何锻炼?他分享了5招。

腰背屈伸循环锻炼。患者采取跪位支撑,双膝关节分开与肩同宽、双手、双大腿与床面垂直,自然呼吸,缓慢将头低

下,同时腰背向上拱起,致最大角度后,再缓慢将头抬起,同时腰背向下弯曲至最大角度,如此重复做10个循环。

四肢蹲位下肢伸直。患者采取跪位支撑,双膝关节分开与肩同宽、双手、双大腿与床面垂直,自然呼吸,缓慢将下巴、腹部缩回,保持颈椎至腰椎在同一水平,再缓慢将一侧下肢抬起至与躯干齐平后保持8秒钟后,缓慢放下回到原来位置,

再将另一侧下肢抬起重复以下动作,一次训练10次至20次。

侧桥运动。患者采取侧卧位,双膝关节屈曲90度,卧位侧上肢握拳屈肘90度,前臂放在床面上,自然呼吸,缓慢将下巴、腹部缩回,缓慢将臀部抬起至躯干与双大腿在同一水平保持8秒钟后,缓慢将臀部放下到床面,休息2秒后重复以上动作,一次训练10次至20次。

桥式运动。患者采取仰卧位,双膝关节分开与肩同宽,屈曲膝关节双足部放在床面上,双手交叉抱肩,自然呼吸,将下

巴缩回,腹肌收缩,缓慢将颈部抬起至肩胛离开床面后保持8秒钟,缓慢回到原来位置,休息2秒后重复以上动作,一次训练10次至20次。

卢仁辉提醒,大家可以选择适合自己的方法,量力而行,适可而止。如锻炼时出现剧烈疼痛,应立即停止。平时还要注意少弯腰、少负重、勿久坐,尽量减少腰部发力,以免加重疾病的症状。(据《侨乡科技报》)

宁夏首例达芬奇机器人辅助下甲状腺癌根治术完成

本报讯(记者 李 莹)近日,宁夏医科大学总医院肿瘤医院肿瘤外一科成功为一名患者实施宁夏首例达芬奇机器人辅助下双侧甲状腺癌根治术,标志着医院在微创治疗甲状腺癌领域取得新突破。

患者为50岁女性,因体检发现甲状腺结节10天后到宁夏医科大学总医院肿瘤医院肿瘤外一科就诊,经检查发现,患者有甲状腺双侧叶多发结节,完善相关检查后被诊断为甲状腺恶性肿瘤,需立即进行手术治疗。经与患者及家属充分沟通,医生团队为患者实施达芬奇机器人辅助下甲状腺癌根治术,术后患者恢复良好。

据了解,相对于传统手术治疗甲状腺癌,在达芬奇机器人辅助下实施甲状腺癌根治术具有创伤小、颈部无痕的优势。达芬奇手术机器人增加了术者视野角度,能帮助医生在狭窄的颈部空间内完成人手难以完成的动作,还能过滤医生手部的细微抖动,做到更精细的解剖和更准确的操作,减少了术后出血和并发症,极大改善患者术后的生活质量。

自治区中医研究院与多所院校及医疗机构签订合作协议

本报讯(记者 郝 婧)9月26日,国家中医药传承创新工程项目——宁夏回族自治区中医医院暨中医研究院新院区门诊部、制剂中心顺利启用。启用仪式上,自治区中医医院暨中医研究院与多家医疗机构及高校签订了对口协作协议。

为快速提升宁夏中西医结合临床医学研究能力及学科水平,自治区中医医院暨中医研究院拟与上海中医药大学康复医学院、上海中医药大学脊柱病研究所在宁夏科技厅的领导下联合共建“宁夏中医康复诊疗中心”,三方将在引进临床科研项目、团队建设、技术支撑等方面加强合作共建。为有效探索公立医院改革之路,深入推进医改,促进自治区中医医院暨中医研究院与阿拉善左旗中医蒙医医院建立长期稳定的协作关系,逐步形成基层首诊、分级诊疗、远程会诊、定点指导、双向转诊等医疗服务模式,充分发挥自治区中医医院暨中医研究院优质医疗资源的作用,不断提升阿拉善左旗中医蒙医医院学科建设水平和服务能力,双方签订了对口协作协议。

为促进我区医学教育事业的发展及医学技术人才的培养,充分发挥北方民族大学和自治区中医医院暨中医研究院各自的资源优势,双方签订了合作共建“北方民族大学医学技术学院实习基地”协议。根据协议,双方将在科技创新、成果转化、专科发展、学科建设等方面开展深度合作。同时,还为“宁夏职业技术学院教学医院”揭牌。

健康提示

吃饭同时吃水果伤胃

水果含有果糖,无需通过胃来消化,可直接进入小肠被吸收。而米饭、面食、肉食等含淀粉及蛋白质的食物,则需要胃里停留一段时间。如果进餐时饭菜、水果一起吃,消化慢的淀粉、蛋白质会影响消化快的水果,水果在胃内停留的时间延长,容易发酵,出现胀气、反胃等症状,给消化道带来不良影响。建议饭后半小时再吃水果。(据《医药养生保健报》)

红壳鸡蛋比白壳鸡蛋更有营养?



(资料图片)

买鸡蛋的时候,很多人都会纠结这样一个问题,红壳鸡蛋和白壳鸡蛋哪个比较好?有人认为,红壳鸡蛋比白壳鸡蛋营养价值高,这是真的吗?

高级厨师、国家三级公共营养师林朝曦介绍,鸡蛋壳的颜色和鸡的品种有关,与营养价值没有关联。鸡蛋壳的颜色主要由蛋壳中的原卟啉色素决定,原卟啉色素含量越多,蛋壳的颜色就越深。原卟啉色素本身没有任何营养价值,原卟啉色素的含量以及合成能力主要由遗传基因决定。也就是说,蛋壳的颜色取决于母鸡的种类,属于“天生”的,与人为因素无关。

林朝曦认为,鸡蛋的主要营养成分是蛋白质、脂肪、胆固醇以及一些维生素和微量元素。不同颜色的鸡蛋营养价值差异不大,所以不用过度关注它们的颜色。无论是白壳鸡蛋还是红壳鸡蛋,新鲜、安全才最重要。

(据《侨乡科技报》)

补钙效果不佳 查查甲状旁腺

一提到“缺钙”,大家的第一反应就是补钙。然而,有些人在补充一段时间后,发现缺钙的状况仍未改善。此时,需要警惕甲状旁腺疾病。

甲状旁腺疾病常可引起人体内钙、磷等矿物质的代谢紊乱及不同部位、不同程度的骨质减少,是继发性骨质疏松症的常见病因,可分为甲状旁腺功能亢进(“甲旁亢”)和甲状旁腺功能减退(“甲旁减”)。

甲状旁腺功能亢进

甲旁亢是指甲状旁腺分泌过多的甲状旁腺激素,常表现为骨质疏松、骨关节疼痛,严重的可出现骨折、高钙血症、反复泌尿系结石、食欲缺乏、乏力、多饮多尿等。患者在生活中应多喝水,以避免脱水,防止出现肾结石;多活动,有助于维持血钙正常和骨骼健康。尤其要避免高钙饮食,摄入量要低于健康成年人每日需要的约800毫克钙,且尽量不要额外补充钙剂。

甲状旁腺功能减退

甲旁减是由于甲状旁腺激素分泌减少而引起,以低钙血症、高磷血症为主要化验异常。患者可表现为反反复手足搐搦和癫痫发作,需长期口服钙剂和维生素D制剂控制病情。

所以,当身体缺钙时,不要一味只知道补钙,还要记得检查一下甲状旁腺。(据《家庭医生报》)

不安全? 没营养? 常吃有害健康?

了解预制菜的真相

什么是预制菜?

根据中国烹饪协会发布的团体标准,预制菜是以一种或多种食材为主要原料,配以或不配以辅料和调味品,经过洗、切、搭配等加工,或经过炒、炸、烤、煮、蒸等技法烹调后制成的半成品或成品菜品。它通常可分为四大类,即食类、即热类、即烹类、即配类预制菜。

即食类,顾名思义就是打开直接能吃的,比如卤制的肉类、泡椒凤爪等,这种很适合咱们外卖带回家吃。

即热类,是经过简单复热就可食用的食品,比如番茄炒蛋、鱼香肉丝、宫保鸡丁等快餐料理包。这类食品在一些中餐快餐店用得比较多。

即烹类,就是已完成对主要原料的一定加工过程,配以或不配以辅料,进行烹调后可食用的产品。例如虾滑、速冻饺子、速冻包子等一类产品。经常逛超市的朋友肯定见过这类预制菜,回家简单加工一下就可以了。

即配类,就是经过清洗、分切等简单加工,配以或不配以辅料加工而成的产品。这类食品咱们若是买回去,能省去前处理的时间,尤其是刀工不好的朋友肯定喜欢,但对厨艺依然有较高的要求。

生活节奏的加快和工作压力的增大,越来越多的人不愿意再花费太多时间和精力在家庭烹饪上,因此方便、便捷、省时又省力的预制菜近年来受到了大众的欢迎。

然而在预制菜“火爆”的同时,不少人也开始担心其安全性和营养性,甚至流传出“预制菜不安全、不营养、不健康”的说法。

真相究竟怎样?

预制菜出现原因

尽管食品品类各有不同,却都有着三要素为共同特征,分别是:原料选取、工具、设施设备使用、技法技术施展。

在此基础上,又应运而生了“工业食品”“手工食品”和“快餐食品”三大类食品。

随着冷链技术的发展、外卖的兴起,这三类食品的范围显然已经无法满足日益蓬勃的食品消费市场需求了。

一方面,人们对饮食的要求早已由“吃饱”的低层次上升为“吃好”,如今更是追求“吃出健康”,想要在家里享受到营养均衡、节能环保、色香味俱全的“好吃”美

食;另一方面,一些餐馆、饭店、酒店、饭店等餐饮企业,特别是低中档餐厅也需要减少厨师的劳动时间,降低对厨师个人技术水平的要求,在点餐中缩短出菜时间,只有这样才能增加餐饮企业在时间、空间上的规模效益。

上述这些因素都为预制菜提供了广阔的市场前景。尽管,预制菜的概念最早出现在20世纪中叶的美国,在我国出现较晚,但在不到20年的时间里,其发展态势十分迅猛,目前基本涵盖了各个食品领域,未来的市场规模还将会不断扩大。

与现做现吃相比 预制菜真的没营养吗?

关于食材的安全性确实有必要引起重视,毕竟安全是饮食的基础。预制菜的生产也是有十分严格的要求,是原产地新鲜食材,经过标准化生产线制作出来的。每道菜的背后都会经过无数次测试,再进行工业化研发。再加上采用的是真空保鲜技术、冷链技术安全锁鲜,这就保证了全链条的安全卫生。从这个角度而言,安全性有保障。

那营养方面会有流失吗?确实会有。但这个问题不仅是预制菜有,任何加工食品都会存

高档餐厅也可能有60%以上的预制菜

在条件允许的情况下,现做现吃自然是最好的选择。但是,对于想吃得好一点,又没有时间的消费者而言,即使不擅长厨艺,也能在家做出可口美食,还能节省大把的时间,想必很多人还是乐于接受这种选择的。

除此以外,餐饮和外卖行业通过使用预制菜,能够加快出餐时间,同时降低餐厅人员

在。即便是再好的冷冻或保鲜技术,食物加工以后随着时间的延长都会损失营养素,但还要处理得当损失几乎都是轻微的。

国外也作过相关研究,数据表明,预制菜中的绝大部分营养素都是能够保存下来的。即便是咱们在餐厅吃的现做菜,加工过程中其实也存在着营养素流失的问题,而且烹饪方法越复杂,流失就越多。更何况食物中存留的营养素已经能够满足咱们的日常需要了,过分纠结其实没有必要。

成本,自然也就更多更多地返利于消费者,对于企业和消费者而言,这也是双赢。

网上还有人觉得,只有平价餐厅才会使用预制菜。但调查发现,很多高档连锁餐厅中也有60%以上的菜品是预制菜。这一现象足可见预制菜是没有高低之分的,是餐饮行业乐于接受的选择。(据《羊城晚报》)