

世界心脏日:健康从“心”开始

心脏疾病是威胁人类生命健康的头号杀手,每年9月的最后一个星期日为“世界心脏日”。该节日由世界心脏联盟确定,其目的是为了在世界范围内宣传有关心脏健康的知识,并让公众认识到生命需要健康的心脏。对于心脏,你了解多少?日常生活中我们该怎样预防?得了冠心病,我们应该怎么办?

秋季心脑血管疾病进入高发季

记者在市医院心内科门诊室看到,前来就诊的患者络绎不绝,门诊室外的走廊上等待的队伍排得很长,其中绝大多数是中老年人。据了解,眼下正值凉爽的秋季,这个时节人们的心脏最容易出毛病,需要特别注意。因为天气转凉后,皮肤和皮下组织血管收缩,使血压增高,加大了心血管负担,这些都会导致冠心病复发甚至急性心梗发作。

据市医院心内科副主任罗瑞英介绍,心脏病包括冠心病、心律失常等多种病症,其中最常见的是冠心病。近年来,冠心病导致的急性心肌梗塞发病率和致死率逐年增高。

其实,心肌梗死时常发生在我们身边。今年3月,台湾著名歌手黄安突发心肌梗死,所幸及时医治,才让生命得以挽回。曾经驾车飞越黄河的著名艺人柯受良、著名相声演员侯耀文、著名相声演员马季、著名小品演员高秀敏等,这些艺人都死于心肌梗死。

“像艺人黄安这样,突发心肌梗死后,即使医治及时挽回了生命,但他的健康也如‘东流水’一般,一去不回了。”罗瑞英说,病人心肌梗死后,部分心肌坏死,心功能或多或少都会受到影响,虽然手术开通闭塞血管,但动脉粥样硬化过程难以逆转,药物就将伴随其一辈子了。



硬化是随着人的年龄增长而出现的血管疾病,通常青少年时期发生,中老年时期加重、发病。

罗瑞英说,虽然年龄是不可抗拒的因素,机体特质也是父母遗传,不可改变。但是,我们可以通过戒烟、

饮食控制、改变生活方式、适当运动、放松心情等,控制糖尿病、高血压、血脂。只要控制好以上因素,就算不能完全阻止冠心病、心肌梗死的发生,也可以延缓冠心病进程以及降低冠心病危害。

心梗发病超12小时救治效果降低

预防心脏病,要防患于未然。假如得了冠心病,又该怎么办?走访中,不少患者表示,需要用药物治疗。药物基础治疗除了高血压、糖尿病等药物外,阿司匹林和他汀类药物是基石,而且需要长期服药治疗。心绞痛发作时,病人需要休息,如果身边刚好有硝酸甘油或者速效救心丸、丹参滴丸可以即刻服用,观察症状,如果持续不能缓解,需立即就诊。

“如果周边的人发生了心肌梗死,这个时候最好的选择一定是去医院,因为只有医生才能够判断病情、合理处理。”罗瑞英说,尽早开通闭塞的冠状动脉是

急性心肌梗死治疗的最有效手段。目前不管是美国、欧洲还是我们国家的心肌梗死治疗指南均明确推荐,心肌梗死在发病12小时内应尽早开通闭塞的冠状动脉。开通闭塞的血管首选微创介入手术,也就是植入支架处理。

据介绍,现在国家正积极推进各地区胸痛中心的建设,目的也在于让更多的梗死病人得到及时的诊断以及治疗。“值得一提的是,支架是医学发展的一个产物,随着科技进步,支架本身将得到不断改进,但目前支架仍然是最有效安全的治疗方法。”罗瑞英说。

□ 本报记者 郑舒

提防冠心病加强预防是关键

走访中,记者了解到,不少患有“三高”的中老年人,曾出现过心口疼、胸闷等症状,有的甚至出现胸痛,还有的表现为气憋、上腹痛、突然乏力、出汗等。其实,这很可能是冠心病的症状。

“不只有中老年人,糖尿病、高血压、高血脂、肥胖、吸烟、暴饮暴食、缺少运动、压力过大等人群,也是冠心病、心肌梗死的高发人群。”罗瑞英说,“冠心病”就是冠状动脉粥样硬化性心脏

病。心脏像一个永不停歇的“泵”,不断地将血液输送到全身各处;心脏也需要血液供应,专门负责心脏血液供应的动脉是冠状动脉。正常的动脉壁柔软、光滑、富有弹性,血流通畅。随着年龄的增长,加上糖尿病、高血压、吸烟等因素,引起血管硬化,动脉壁内出现小米粥样块状凸起,即粥样硬化斑块,使内壁变毛糙,动脉壁变厚变脆,血管腔狭窄,血流不畅。动脉粥样

在朋友圈转发广告要担责

9月1日起正式施行的《互联网广告管理暂行办法》(以下简称《暂行办法》)将全方位地对互联网广告进行管理。那么,究竟哪些广告属于互联网广告?个人在朋友圈、微博转发广告是否需要担责?微博、微信等平台是否应对违法广告承担相应义务?对互联网广告违法行为,消费者又该找谁投诉?

很多人都有过在朋友圈转发广告的经历,有的是帮亲戚朋友转发,有的是因为商家推出的集“赞”活动,个人在朋友圈转发广告是否需要担责?

《暂行办法》的实施,明确了自然人也是广告的发布者。也就是说,以后个人在朋友圈随手转发广告也要承担责任。如果只是提供信息,没有真正参与经营活动,则不是广告。虽然朋友圈是私密空间,市场监管部门不会进行监控,但仍要提醒网友慎重对待,最好不要擅自转发产品宣传信息,因为很多时候无法自证没有参与经营活动。

根据《暂行办法》规定,哪些形式的活动属于互联网广告范畴?

互联网广告主要包括:1.推销商品或者服务的含有链接的文字、图片或者视频等形式的广告;2.推销商品或者服务的电子邮件广告;3.推销商品或者服务的付费搜索广告;4.推销商品或者服务的商业性展示中的广告,法律、法规和规章规定经营者应当向消费者提供的信息的展示依照其规定;5.其他通过互联网媒介推销商品或者服务的商业广告。

此外,一个网页上面的家用电器宣传,可能上半部分的宣传图文是广告,但下半部分的电器参数就不属于广告,是标签。

如果看到违法违规的广告,或者购买了问题商品吃了亏,消费者该如何举报投诉?

对互联网广告违法行为,《暂行办法》规定了以广告发布者所在地管辖为主,广告主所在地、广告经营者所在地管辖为辅的管辖原则。也就是说,如果一时找不到广告发布者是谁,那么看是哪个网站上的广告,消费者可对朋友圈违法广告用截图等方式保留及提供证据,找当地的市场监管部门投诉举报。

很多微商都有疑问,在朋友圈发布的推销信息一般人都能理解为广告,这样的情况是否需要明确标注“广告”,又该如何标注?

不能以主观理解来判定广告性质,微商发布的但凡属于推销商品或者服务的含有链接的文字、图片或者视频等形式的广告,都需要用文字在发布内容里明确标注“广告”两字。 □ 温商

关注老人记忆 加强防控老年痴呆

人口老龄化加剧让老年人群健康成为热点话题,其中,老年痴呆病因其对老年人身心的严重摧残而备受关注。9月21日是“世界老年痴呆日”,今年的主题是“关注记忆、关爱老人”。

研究表明,老年性痴呆是继肿瘤、心脏病、脑血管病之后引起老年人死亡的第四大病因。调查显示,我国目前有老年痴呆患者600万人之多,占世界总病例数的四分之一,每年平均有30万新发病例,痴呆是老年人群发生精神残疾的主要原因。加强老年心理健康知识的普及,预防老年心理和行为问题的发生,已经成为构建和谐社会的一项十分紧迫的任务。而早发现、早治疗是治疗老年性痴呆的关键。



“老糊涂”也是病 老年人记忆障碍需警惕

老年性痴呆又称阿尔茨海默病,是一种原因未明的进行性脑变性疾病,通常发生在65岁以上的老年人中,以记忆障碍为最初表现,之后逐渐出现语言、定向、思维、计算、运动等功能受损,日常生活能力不断下降,最终不能独立生活。

由于老年性痴呆起病隐蔽,不易被发现,早期患者的“老糊涂”表现常被家属当作是老年人的正常情况。由于对老年性痴呆的认识不足,加上老年健康保健体系不够完善,目前我国痴呆患者的就诊率较低。调查发现,轻度痴呆症患者的就诊率不到20%,47%的痴呆症患者被认为只是自然衰老的结果。一些患者因伴发精神病症状被当成精神病治疗,导致病情加重。公众对该病的不知晓、不了解,使许多患者丧失了早期发现、干预的时机,病情已达中重度,无法治愈。

如何早期发现老年人痴呆?如发现身边老人如下情况:1.反复询问和重复同一个问题;2.不能辨别方向、容易迷路、走失;3.忘记熟人的名字和生日;4.不讲卫生,随地大小便,穿着怪异;5.性格变得古怪,好发脾气;6.想做某件事,突然一下子又忘记了。如果有上述情况,请带老人及时去医院就诊。早发现、早治疗是治疗老年性痴呆的关键,有些早期症状通过药物治疗可以得到缓解,一般的脑营养品不能有针对性地治疗痴呆。

患者到医院就诊,医生首先会通过国际通用的认知评定量表,给病人做简

单评分,初步诊断有没有问题,如果有问题进一步做全面的认知能力测试,有的要做头部CT或者核磁共振,排除是否是由于脑血栓和脑出血导致的血管性痴呆。此外,脑外伤、脑炎后也会逐步出现痴呆。

诸多方法可延缓发展 家庭护理是关键

老年性痴呆目前无法根治,通过诸多方法和药物可以预防和延缓其发展。在预防方面,要严控“三高”,老年人“三高”控制不好容易引起脑动脉硬化,长期大脑供血不足会促进老年性痴呆的出现。老年人要适当吃一些含胆固醇的食物,要戒烟,不喝烈性酒。尽量不用铝制炊具,因铝制炊具煎炒过程中铝跟食物混合,食后对人体神经系统和肝、肾产生损害。

家庭护理也十分重要,家属要面对现实,对病人富有爱心、耐心,与老人多交流,不要过多指责,以免伤害老人的自尊心。妥善管理家用电器,保证病人的安全。鼓励适当的户外活动,但应避免走失。病人要勤用脑,多练脑。大脑长期不用,反应就会越来越迟钝。练脑是用脑,可以画画、唱歌、写书法,或者背诵唐诗宋词,上网玩一些益智游戏,做些轻巧的运动,比如散步、练太极拳等,痴呆老人不适合做剧烈运动。老年性痴呆病人会有一些认知功能障碍,可以给病人做一些认知功能训练,如教病人念诗或背数字,做一些手的精细动作训练,有意识引导患者去做他喜欢的事情。家属或护理人员做一些提醒、引导,带领老人去购物、参加老年人聚会,让病人体会到社会有认同感,对延缓病情的发展

展有好处。

老年患者需加强 精准就医、精准医疗

老年痴呆目前面临两个新问题:一是精准就医。许多老百姓不知道患了这种病应该去什么医院,看哪个科,盲目看病、服药,既浪费时间、金钱,又耽误病情。这就需要让病人及家属通过各种渠道了解疾病的一般知识和医院的临床科室特长,需要政府、媒体、医院做大量的宣传,普及健康常识、引导患者。精准就医的检查、怎样的治疗、怎样的随访,都应该标准化。目前医院对大多数疾病(包括老年性痴呆)都有诊疗指南、专家共识和临床路径,如果临床医生、护士严格按照这些指南去做,病人的诊断、治疗、护理以及后期的随访都会非常规范,这样病人的治疗时间可以缩短、费用可以减少、疗效可以提高,医护质量就有了保障。

二是精准医疗。这是医院和医护人员要做的事情。病人如何进行诊断、给病人做怎样的检查、怎样的治疗、怎样的随访,都应该标准化。目前医院对大多数疾病(包括老年性痴呆)都有诊疗指南、专家共识和临床路径,如果临床医生、护士严格按照这些指南去做,病人的诊断、治疗、护理以及后期的随访都会非常规范,这样病人的治疗时间可以缩短、费用可以减少、疗效可以提高,医护质量就有了保障。

由于老年性痴呆病人行动不便,记忆力衰退,容易走失,所以这类人群出门很危险,每个月去医院取药对于这些病人尤为困难。移动医疗、远程医疗能让患者足不出户就医,对老年性痴呆病人很有实用价值。 □ 华新

健康

健康口腔 幸福人生

口腔健康是全身健康的重要组成部分

1.世界卫生组织将口腔健康列入人体健康的十大标准之一,口腔健康的标准是“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象”。

2.口腔健康与全身健康密切相关。口腔中的感染和炎症因子可导致或加剧心脑血管病、糖尿病等慢性病,危害全身健康,影响生命质量。龋病和牙周病会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织,不仅影响咀嚼、言语、美观等功能外,还会造成社会交往困难和心理障碍。孕妇的口腔感染是早产和婴儿低出生体重的危险因素。

3.一些全身疾病可能在口腔出现相应的表现。例如糖尿病患者的抗感染能力下降,常伴发牙周炎、拔牙伤口难以愈合,艾滋病患者早期会出现口腔损害,发生口腔念珠菌病等疾病。

4.维护口腔健康是防控全身性疾病的重要手段,防治全身性疾病有利于促进口腔健康。

5.口腔疾病与糖尿病、心脑血管疾病等慢性病存在着共同的危险因素,如吸烟、酗酒、不合理膳食、精神压力等。

口腔疾病可防可控可治

1.龋病和牙周病是细菌感染性疾病,牙菌斑的细菌及其产物是引发龋病和牙周病的始动因子,没有菌斑微生物就不会发生龋病和牙周病。

2.防控口腔疾病需要个人口腔维护和专业维护相结合。个人口腔维护包括有效刷牙、平衡膳食、合理使用氟化物、定期口腔检查等;专业口腔维护包括局部应用氟化物、窝沟封闭以及洁治(洗牙)等。

3.有效刷牙能清除牙菌斑,是最主要的个人口腔维护方法。成人提倡用水平颤动拂刷法(如图),刷牙要面面俱到,重点清除牙龈边缘和牙缝处的菌斑,每次刷牙时间至少2分钟。儿童提倡用圆弧法刷牙,在儿童还不能流利地书写阿拉伯数字(6至7岁)之前,家长可帮助儿童刷牙。

4.龋病和牙周病可防可治,定期检查、及早防治是关键。早期的龋病通过使用氟化物等措施可控制龋病的进展甚至治愈。早期的牙龈炎通过洁治和有效刷牙可治愈。

5.建议成年人每半年到一年进行一次口腔检查,儿童每三个月到半年进行一次口腔检查。

9月24日(星期六),福建省口腔医院【吴东教授】莅临宁德康美诺口腔医院,市民朋友可拨打0593-8998111提前预约与专家面对面咨询。

宁德康美诺口腔医院 牙齿种植 牙齿矫正

咨询:8998111 天湖东路冠星A区 无假日(8:00-20:30)

传承岐黄薪火 弘扬国医精髓 市中医院成立 中药临方炮制室

9月19日上午,记者走进市中医院中药临方炮制室看到,常用切制工具、炮制辅料,操作台、竹匾、铁研床、炒药锅等一应俱全。室内药香浓郁,中药临方炮制指导老师马伯荣和他的弟子们正忙着炮制中药饮片。

“从9月6日中药临方炮制室成立以来,这项传统独特的中药制作工艺已被越来越多的患者了解和接受,也得到医院老中医师的重视与支持。”马伯荣笑着说。

据悉,中药临方炮制是我国中医药技术的一大特色,是中医药宝库中的一个重要组成部分,与中医药事业的发展密切相关,是确保中药临床应用的有效性和安全性的重要环节,对传承与发展祖国传统医药、推动中医药发扬光大具有十分重要的意义。临方炮制不仅满足了饮片加工企业不能供应的特殊炮制饮片,而且能通过个性化加工增强药效,提高病人对中医的认可度和满意度。

“中医历来讲究辨证论治、因病施治、随方组药,强调以个体为主,这就对中药饮片的品种和炮制方法提出了较高的要求。目前,很多大型中医院都未开展临方炮制,传统炮制技艺濒临失传,不少年轻中医处方中不识饮片生熟异治,直接导致中医临床疗效下降。为避免造成‘病准、方对、药不灵’的后果,我院专门聘请了来自中医世家,具有数十年中药炮制经验的马伯荣先生担任中药临方炮制指导老师。”市中医院副主任中医师沈廷明介绍。

为传承岐黄薪火,弘扬国医精髓,市中医院还以中医院中药临方炮制室为基础,成立了马伯荣老药工炮制传承基地,陈武生等四位高学历中药专业技术人员采取了马伯荣的首批传承弟子。“我们希望采取这种带教的形式指导传承,通过对临方炮制的实践推动中药炮制技术的发展,为发掘新的炮制品种和炮制方法及改进炮制工艺奠定坚实的基础,以拯救渐渐远去的中药传统炮制技术。”沈廷明说。

目前,市中医院临方炮制室能为患者炮制市场上没有供应的特殊炮制饮片品种,包括羊脂油炙淫羊藿、吴茱萸制黄连、鳖血制柴胡等近30种,可满足患者不同的用药需求,保障了临床合理用药,也增强了中医药特色优势。 □ 本报记者 茹捷