

血脂指标正常就真的“正常”吗?

高血脂是诱发冠心病、心肌梗死、心脏性猝死和缺血性脑卒中的危险因素。胆固醇水平每升高1%，冠心病发病率就增加2%~3%。《中国心血管病报告2016》发布称，我国心血管病死亡率占死亡原因的首位，占居民疾病死亡构成的40%以上。

高血脂或血脂异常是什么?

血脂异常指

血浆中**胆固醇**和(或)**甘油三酯**升高
俗称**高血脂症**

胆固醇升高指

LDL(低密度脂蛋白胆固醇)升高

类型	总胆固醇	甘油三酯
高胆固醇血症(LDL)	↑	
高甘油三酯血症		↑
混合型高血脂症	↑	↑



① 血脂指标怎样才算正常

血脂指标主要包括以下四类:总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇。

高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)即“好胆固醇”。流行病学研究发现,好胆固醇水平低的人患动脉粥样硬化性心血管病的风险高,升高好胆固醇目前无药可用,最好的方法是坚持有氧运动。

低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)是“坏胆固醇”,如果它在血液中的含量升高,就会使动脉血管发生粥样硬化,造成血管的狭窄甚至把血管堵死,导致冠心病和卒中。

目前血脂检验中,血脂的正常范围只是根据流行病学研究而确定的一个参考数值,所谓的正常参考值并无太大意义,是否真正还需要因人而异,不同人群的血脂正常范围不同。

② 心脏病一定会“心疼”吗

心血管病遗传及分子机制湖北省重点实验室负责人、湖北省爆发性心肌炎质量控制中心主任委员,同济医院汪道文教授分享了一个观点:心脏病不一定会导致“心疼”。心脏病常见的症状是心脏不舒服,心慌胸闷等,但不代表心脏病一定会心脏不舒服。

以心绞痛为例,除了胸闷等典型症状外,心绞痛症

状也会体现在脖颈、下巴、手臂和肩胛骨之间或牙齿等身体其他部位。其中,走路用力导致牙痛,是心脏病的一大典型却经常被忽视的症状。如果出现不明原因的身体疼痛、呼吸急促,或者饮食习惯良好但仍然感到消化不良的情况,就要怀疑是否心脏病征兆的可能。

已经患有冠心病或缺血性卒中的患者
包括患有心肌梗死、做过支架或搭桥、冠状动脉CT显示冠状动脉血管存在明显狭窄等,应防上述疾病的复发,即亡羊补牢(二级预防)的患者,低密度脂蛋白胆固醇应降至1.8mmol/L以下,能降低一些更安全。

40岁以上的糖尿病患者或65岁以上高血压患者(尤其吸烟、肾功能减退等)

为了预防冠心病或缺血性卒中,防患于未然(一级预防),应将低密度脂蛋白胆固醇降至2.6mmol/L以下。

中青年健康人

应通过管住嘴,迈开腿,吃动两平衡,把低密度脂蛋白胆固醇保持在3.2mmol/L以下。

③ 保护心血管健康,做好这6点

心血管问题虽然普遍,但是可预测、可预防、可治疗。人到中年需要奋斗,更要心血管健康。

保持健康的心态,规律作息,尤其是保证良好的睡眠质量;

戒烟、限酒,保持健康的生活方式,保持合适的体重;保持适量、规律的运动。哪怕是心血管患者,在度过急性期后,经过医学评估,也可以进行适度运动;

定期进行体检,发现问题及时开始治疗,最重要和最有效的是控制高血压、高血脂和糖尿病;

研究发现炎症、感染也是心血管疾病的危险因素,有条件的人群最好接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗;

阿司匹林有抑制血小板聚集,防止血栓形成的作用,对预防冠状动脉和脑血管阻塞性疾病具有重要的意义,可每天定量服用。(本报综合)

电子烟有哪些危害?

本报记者 李嘉

近日,湖北省政府办公厅印发《湖北省学校周边安全区域管理办法》,规定中小学校园周边50米范围内,禁止售卖烟(含电子烟)、酒。该办法自今年10月1日起施行。

电子烟自上市后在全球迅速流行,数据显示各国电子烟使用率呈现逐年增长趋势。数据显示,我国电子烟使用率已上升到0.9%,使用电子烟的人数约为1035万,其中年轻人使用比例相对较高,15~24岁年龄组最高为1.5%。

“各种口味/品牌的电子烟烟液及其气溶胶具有细胞毒性”。2021年,国家卫生健康委和世界卫生组织发布了《中国吸烟危害健康报告2020》,报告指出各种口味和品牌的电子烟烟液及其气溶胶具有细胞毒性”,也就是说电子烟烟液中含有有害物质。

其研究表明,烟液中含有的低分子醛酮类化合物是一类对呼吸系统有强烈刺激作用的有毒物质,特别是甲醛、乙酰分别被国际癌症研究所(IARC)列为1类、2B类致癌物。

另一类羰基化合物“2,3-丁二酮”加热后吸入肺部,可能沉积在肺气管中而导

致阻塞,加重呼吸道炎症,严重时可形成“爆米花肺”。

值得注意的是,电子烟加热溶液产生的二手气溶胶是一种新的空气污染源,其金属含量可能比可燃烟草烟液中的多。

《报告2020》指出,虽然电子烟气溶胶的纳米粒子质量很小,但其毒理学影响可能是显著的——有毒化学物质附着在小纳米颗粒上可能比附着在较大微米颗粒上对健康的影响更大。

《报告2020》还显示,电子烟中调味剂的不合理使用,会增加对电子烟使用者的危害。暴露于电子烟烟雾提取物的细胞比未暴露的细胞更容易发生DNA损伤和死亡,研究结果表明:各种口味/品牌的

电子烟烟液及其气溶胶具有细胞毒性。

同时使用卷烟和电子烟会出现健康危害叠加。《报告2020》表示,虽然电子烟对人群健康危害的研究有限,但已有研究表明,使用电子烟可以增加心血管疾病和肺部疾病的发病风险,可以影响胎儿发育。另外,由于大多数电子烟使用者同时使用卷烟或其他烟草制品,会出现两种或多种产品导致的健康危害叠加。

一项基于39747例研究对象的横断面调查结果显示,与使用传统卷烟的吸烟者相比,同时使用传统卷烟和电子烟的吸烟者健康评分更低,呼吸困难评分更高;该研究还发现,使用电子烟可增加疾病风险,特别是呼吸系统疾病风险。

另一项在北京居民中进行的电子烟调查结果显示,34.7%的吸烟者使用电子烟后出现咽喉刺激或咳嗽、口干、恶心等不良反应。

除了人群研究外,美国、日本等多篇病例报道显示,使用某些电子烟产品会引起急性肺部损伤,如弥漫性肺泡出血、过敏性肺炎、机化性肺炎和严重哮喘等。

青少年使用电子烟后更容易使用卷

烟。一项纳入91051名青少年的研究结果显示,青少年使用电子烟后成为卷烟使用者的风险是从不使用电子烟者的2.21倍。《报告2020》指出了使用电子烟可能致人更容易使用卷烟,这一现象在青少年中尤为明显。

电子烟除了会吸引青少年使用卷烟外,本身亦对青少年的身心健康和成长造成不良影响。2016年美国一项关于青少年电子烟使用的报告显示,电子烟中的尼古丁会影响青少年的大脑发育,青春使用会对青少年的注意力、学习、情绪波动和冲动控制产生影响。

另一项报告指出,3/4的青少年被调查者表示,如果电子烟没有添加口味,他们不会再使用这些产品。2019年美国对青少年的最新调查结果也显示,目前使用电子烟的青少年中,估计有72.2%的高中生和59.2%的初中生使用了调味电子烟,其中水果、薄荷醇或薄荷、糖果味最常见。

《报告2020》认为,电子烟的“香味”和包装上的卡通图案亦会增加儿童误食电子烟烟液的可能。此前国外就有报道称一名儿童由于误食电子烟烟液而突发感觉神经性听力障碍。

睡眠不好吃龙眼

本报 记者李嘉报道:龙眼既是水果,又是中药材,具有养心安神,补益心脾的功效,用于治疗健忘失眠等。

新鲜龙眼每天吃10~15颗为宜,专家介绍,龙眼药用两用,鲜龙眼清甜可口,桂圆肉则更加侧重滋补,现代龙眼肉更是应用炭火焙或电炉烤,使之药性变得更为温补,兼有补气温阳功效。

龙眼的性质温补,含有大量的糖分以及维生素,应该注意不可多食,糖尿病患者摄入过多,容

易引起血糖升高,少量则无妨。

如果身体正处于“上火阶段”,咽炎、咳嗽期间,就不能吃龙眼。阴虚火旺、湿热内蕴、腹胀满者也应少用或不用。

正常人群一天吃多少龙眼合适?如果是新鲜龙眼,一天吃10~15颗为宜,最多不宜超过20颗;如果是桂圆肉,5~10个就差不多了。



细嚼慢咽更健康

本报 记者李嘉报道:近日,市民肖女士的小孩被鱼刺卡喉,情急之下,她让孩子大口吞饭、喝醋,都无济于事,只好送医。

日常生活中遇到鱼刺卡喉,该如何处理?如果孩子被鱼刺卡喉,可以先尝试这样做:如果是小刺浅浅地刚扎进去,可以暂时停止吞咽,保持原有姿势不动,屏住呼吸几秒钟,鱼刺可能会自动脱落下来,吐出即可。

家长也可用手电筒照着咽喉部,鱼刺经常卡在孩子的扁桃体上,身边有合适的工具或筷子就可以夹出来。如果以上方法都行不通,或者鱼刺比较大,扎得比较深,应当立即去医院就诊,让医生借助工具去除鱼刺,进一步处理。

食管异物,是指在食管内因难以排出而滞留的各类物体,是临床中常见的一种急症。由于食管位于后纵膈,邻近主动脉、气管、心脏等多个重要的组织结构,若对异物处理不及时或处理方式不当,可能会造成严重并发症,甚至危及患者生命。

总之,吃饭时切忌狼吞虎咽,尽量避免看电视、说话、大笑等容易分散注意力的动作,尽量细嚼慢咽。

在进食比较容易形成食管异物的食物,如鱼、鸡骨、鸭骨、牛蛙骨、排骨、枣等食物时,尤其要注意。喝汤时,如汤中有鱼骨渣,小鱼刺等,细嚼慢咽不仅能减轻消化道的负担,减少食管异物的风险,还避免因吃得过饱引起食管反流。

通行气血,濡养全身

——读“经典”谈药浴养生

一、药浴常用的方法

(一)浸浴
浸浴是将药液加入浴水中或用药液直接浸泡局部或全身的沐浴方法。浸浴的方法是先将要药液浸泡30分钟左右,然后煎煮成药液倒入浴水中,调到适当的温度,进行全身或局部浸浴或者直接将药液进行局部浸浴。全身浸浴作用范围广,能促进血液循环,调整全身气血阴阳,对整体作用较好;局部浸浴可以使药物直接作用于局部组织,吸收迅速,能提高局部药物浓度,针对性强。

(二)熏蒸
中药熏蒸是利用药物煎煮后所产生的蒸汽,通过熏蒸机体达到养生保健效果的方法。通过熏蒸的蒸腾作用,药物经过皮

肤可直达身体各部,可起到祛风湿除、散寒止痛、活血化痰等作用。

二、常用的药浴方

1.艾叶浴艾叶,性味辛、苦、温,有小毒,煎汤浴能温经散寒,安胎,止痒驱虫。

2.玫瑰硫磺浴以玫瑰花、柴胡、香附、当归、薄荷、红花、夜交藤组方,浸浴全身。本方香附行气,当归、红花活血,玫瑰、柴胡、薄荷疏肝解郁,夜交藤安神。故本方具有行气解郁、和血安神、散瘀止痛之功,可缓解紧张情绪。适用于因情绪紧张所致的头痛、失眠多梦、痛经等症状。

3.润肤增白浴以白茯苓、白芷、薏苡仁、当归组方,采用全身或局部浸浴。本方白茯苓、薏苡仁健脾利湿、增白润肤,白芷、

当归活血祛瘀、增白消斑。

4.舒络通经浴以松节、当归、钩藤、海风藤、牛膝、木瓜组方,采用全身、局部浸浴或熏蒸。本方具有舒络通经、活血通脉的功效,可改善血液循环、消除疲劳、防治高血压、防治动脉硬化。

5.山楂减脂浴以山楂、当归、海藻、麻黄、荷叶、荆芥、薄荷、白芷组方,浸浴全身。本方以当归活血化痰,山楂活血降脂,麻黄、荆芥、薄荷发汗祛湿,海藻利水散结,荷叶、车前草祛湿,白芷香身,具有活血通络、祛湿利脂、除臭轻身等作用。

6.安眠浴以远志、枳椇、龙骨、牡蛎、牛膝、夜交藤、合欢花组方,采用全身浸浴或熏蒸。本方能协调阴阳、安神定志,调节

改善睡眠状态,舒缓情绪,消除疲劳。

7.生姜生发浴采用局部浸浴,以生姜煎汤,待温洗头,外用能兴奋血管,促进头发生长。

三、药浴注意事项

药浴要发挥其良好的养生作用,需根据病情辨证用药,并选择合适的施浴方法,需注意空腹、饱餐、醉酒和过度劳累不宜进行药浴,水温要适宜,控制在35~40度左右,避免烫伤,沐浴后应避风寒,注意保暖,浴浴时间不宜过长,一般时间在15~20分钟左右,浴浴时要及时补充水分,防止汗出过多及体能消耗过大,注意药浴器具的消毒,防止交叉感染,冠心病、高血压、主动脉瘤、心功能不全、出血等人群不宜药浴。

“此技术的开展,标志着我院妇科腹腔镜手术水平再一次迈上新台阶。”医院相关负责人介绍,单孔腹腔镜手术技术是目前国际上前沿的微创手术技术,具有术后疼痛减轻、住院时间短、腹部不留瘢痕等优点,被称为“无痕”手术,更符合微创理念。



咸宁麻塘中医医院 咸宁麻塘风湿病医院 主讲



钱诗琪
咸宁麻塘中医医院医师

沐浴养生是指利用水、日光、空气、泥沙、中药汤液等有形或无形的天然物理介质,来达到沐浴锻炼、防病保健的方法。根据沐浴的方式不同,可分别起到发汗解表、祛风除湿、行气活血、宁心安神等作用。沐浴养生的分类方法多种多样,如以介质的不同,可分为水浴、泥沙浴、药浴、日光浴、空气浴、森林浴和花香浴等;根据沐浴作用于身体部位的不同,可以分为全身浴、半身浴和局部浴等;根据沐浴的类型不同,可分为淋浴、浸浴、熏蒸浴和干浴等等。

药浴是以中医理论为指导,整体观念为依据,根据辨证论治的原则进行保健和治疗。利用药浴的形式,药物通过皮肤、黏膜、穴位等部位进入人体,进而发挥作用,也避免了中药内服的依从性低及对胃肠道刺激的弊端。药浴在我国已有几千年的历史,东汉张仲景的《金匮要略》中记载了以“苦参一升,以水一斗,煎取七升,去滓,熏洗”治疗狐感病,开辟了药浴外治法的先河。