

了解冠心病 方能更好预防它

冠心病也叫冠状动脉粥样硬化性心脏病，严重时会出现心绞痛及心肌梗死。老年人随着年龄的增长，生理功能逐渐下降，体质变弱，冠心病的发病率会变得越来越来高，严重威胁老年人的生活质量。11月3日，记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰，就冠心病问题进行了详细了解。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方



心绞痛发作应立即停止活动

家住高新区、今年73岁的王先生，前段时间在家中正看电视，突然恶心、呕吐、出冷汗，他意识到可能是心绞痛发作了，立即舌下含化硝酸甘油2片，但是情况并没有好转，赶紧拨打了急救电话。王先生被送往医院治疗，经诊断，是出现了心肌梗死的症状。

无独有偶，奎文区今年68岁的李先生有多年抽烟史，并且每天都会喝点酒。前段时间他胸中上部突然出现闷胀感，脸色苍白，还觉得心慌，到医院检查后，确诊为心绞痛。“现在不敢抽烟，喝酒了，我担心心绞痛发病次数多了会演变为心肌梗死。”李先生说。

哪些症状属于心绞痛？李云峰表示，突发的胸中上部疼痛，表现为压榨性和闷胀感，向左肩、左上肢内侧和颈、咽放射，疼痛持续1分钟-3分钟，还会伴有心慌、面色苍白、恶心、呕吐、出冷汗等典型症状，有些患者会有咽痛、咽部堵塞感、牙疼、右侧背痛、左上腹痛等症状。高龄老人由于感觉迟钝，可能疼痛感不明显，仅有胸闷、气短等感觉。

需要注意的是，心绞痛可能会转化为心肌梗死，特别是新发生的心绞痛，逐渐加重的心绞痛，即发作越来越频繁、持续时间逐渐延长，在休息时发生的心绞痛，卧位心绞痛等。

心绞痛发作时应立即停止活动，舌下含化硝酸甘油1片-2片，或硝酸异山梨酯1片-2片，或将亚硝酸戊脂裹在毛巾内捏碎，立即捂鼻深吸气，如果没有上述药物，也可以舌下含服速效救心丸10粒-15粒。

含服上述药物后若疼痛没有缓解，心绞痛症状持续15分钟以上，有可能是心肌梗死，出现这种情况，要平复心情，不要紧张，立即拨打急救电话，选最近的医院就诊，同时嚼服阿司匹林300mg。

冠心病的危险因素和预防

李云峰称，冠心病的危险因素指影响冠心病发生及发展的危险因素，按其影响严重程度可分为：血脂增高，尤其血液中胆固醇增高可促使冠心病发生及发展；血压越高发病率愈高，收缩压高于180mmHg的老年人冠心病患病率比120mmHg的人高6

倍；吸烟，烟雾中的CO(一氧化碳)使血液中碳氧血红蛋白达到90%时，虽可使冠状动脉血流增加，但由于冠状动脉硬化不能代偿，易发生心肌缺血，烟雾中的尼古丁会使冠状动脉收缩，容易诱发心绞痛；肥胖，多有家族史，易发生冠心病；不良饮食习惯，如大量饮酒，会导致血压突然升高，加重冠心病的发病率；高尿酸血症和肺活量降低也是诱发冠心病的危险因素。

冠心病如何预防？主要是控制血压、血脂、血糖“三高”，空腹血糖值要参考年龄、身体情况等，控制在7.0mmol/L左右；饮食方面要规律，一日三餐按时吃，不要吃太饱，避免暴饮、暴食，低盐、低脂饮食，多吃些新鲜的蔬菜、水果；适当进行体育锻炼，根据自身条件选择运动方式，如慢跑、快走、打太极拳、骑自行车等；改变不良的生活习惯，不要熬夜，戒烟、限酒；保持心情平稳，避免情绪激动。

需要注意的是，冠心病老年患者锻炼时一定要循序渐进，以防引发心绞痛，同时要随身携带硝酸甘油等药物。按时服用治疗冠心病的药物，一定要注意口服抗血小板聚集的药物，如阿司匹林、氯吡格雷。如果发生心绞痛还可选择冠状动脉造影治疗。

健康宝典

无痛血尿警惕是膀胱癌信号

膀胱癌是泌尿系统最常见的恶性肿瘤，也是全身十大常见肿瘤之一，居我国泌尿生殖系肿瘤发病率的第一位。膀胱癌发病率随年龄增长而增加，高发年龄为50岁-70岁，男性膀胱癌发病率为女性的3倍-4倍。那么，什么是膀胱癌？有哪些症状？如何预防和治疗？11月5日，记者采访了潍坊医学院附属医院泌尿外科主治医师程文昌。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

多种疾病可现血尿,伴随不同症状

今年63岁的市民刘女士发现血尿后，以为是尿路感染，自行口服消炎药治疗，血尿不仅没有得到控制，反而越来越重，甚至尿液中出现血块，刘女士遂到医院就诊，通过门诊泌尿系彩超检查发现膀胱有肿物。入院后进行膀胱镜检查并取病理，被诊断为膀胱恶性肿瘤。

程文昌称，血尿分为肉眼血尿和镜下血尿。肉眼血尿是指每升尿液中有1ml血液时即肉眼可见，尿液呈红色或呈洗肉水样。镜下血尿则需要借助医疗仪器发现。老人发现红色尿，要先分清是真性血尿还是假性血尿。有些食物如红心火龙果以及氨基比林、苯妥英钠、利福平、酚红等药物，可能造成尿液呈红色。

做好预防,发现异常及时就医

膀胱癌的病因复杂,较为明确的两大致病危险因素是吸烟和职业接触芳香胺类化学物质。30%-50%的膀胱癌由吸烟引起,吸烟可使患膀胱癌几率增加2倍-6倍。苯胺、二氨基联苯、2-萘胺、1-萘胺都是膀胱癌的致癌物,长期接触这类化学物质者患膀胱癌的概率较高,其中铝制品、煤焦油、沥青、染料、橡胶、煤炭气化等行业较其他行业患该病的风险更高。

程文昌提出,早期膀胱癌患者多采用经尿道膀胱肿瘤电切术,术后用膀胱灌注治疗预防复发。进展期肌层浸润性尿路上皮癌患者多采用全膀胱切除

血尿往往伴随其他症状。血尿伴肾绞痛，是肾或输尿管结石的特征；血尿伴尿流中断，可能是膀胱和尿道结石；血尿伴尿流细和排尿困难，可能是前列腺炎或前列腺癌；血尿伴尿频、尿急、尿痛，可能是膀胱炎或尿道炎，同时伴有腰痛、高热、畏寒症状常为肾盂肾炎；血尿伴有水肿、高血压或蛋白尿，可能是肾小球肾炎。

程文昌表示，大约90%以上的膀胱癌患者最初的临床表现是血尿，通常为无痛性、间歇性、肉眼全程血尿，有时也可能是镜下血尿。血尿可能持续1天至数天，可自行减轻或停止。服药后血尿自止的巧合往往给患者“病愈”的错觉。有些患者可能在若干时间后再次出现血尿。

术治疗，有些患者可以采用膀胱部分切除术治疗。膀胱癌具有高复发的特点，减少环境和职业暴露可能会降低发生尿路上皮癌的危险。患者经尿道切除膀胱肿瘤后仍有复发风险，术后膀胱内灌注化疗药物或卡介苗可使复发率大为降低。

老年人是泌尿系肿瘤的高发群体，要减少接触膀胱癌的致癌因素，如戒烟、远离工业化学致癌物。若发现异常肉眼血尿要及时就医，完善尿常规、泌尿系彩超、CT等相关影像学检查以便早发现早治疗，防止膀胱癌进一步发展。