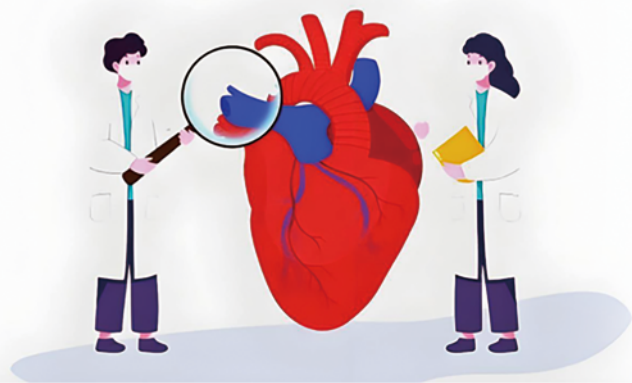


# 这种疾病冬季高发 比心梗还凶险

## 主动脉夹层早期易漏诊,高血压患者需高度警惕

有一种叫主动脉夹层的疾病,伴随着寒冷悄然增多。主动脉夹层对于高血压患者很不友好,而且初诊极易与“心梗、急腹症”等疾病混淆,但更凶险。首都医科大学附属北京安贞医院主动脉外科中心四区主任医师葛翼鹏说,这种疾病“来势汹汹”,其中部分类型发病后48小时死亡率高达50%左右。



“一疑二静三呼救”,这样做能救命

主动脉夹层急救口诀为“一疑二静三呼救”,分秒必争莫迟疑。

一疑:只要出现突发、剧烈、持续的胸痛或背痛,需立即意识到可能出现严重的心血管疾病。

二静:保持静止,让患者立即平卧休息,减少任何活动。

三呼救:立即求救,分秒必争拨打120急救电话或向身边人求救。条件允许下要说明哪些部位突发剧烈疼痛,如胸背部等;痛的性质怎样;有无放射区域疼痛;是否有高血压既往病史等情况。

葛翼鹏提醒,疑似主动脉夹层发病,千万不要自行用药,不要自行给予硝酸甘油、阿司匹林等药物,错误的用药可能加速致命。

冬季如何预防主动脉夹层发生?严格管理血压,特别是高血压患者,需定期监测血压、规范服药;如有遗传相关疾病,如马凡综合征等患者需定期进行心脏超声和主动脉CT检查;如体检时发现主动脉扩张,一定要重视并规律随诊;建立良好的生活方式。戒烟、限酒、控盐,合理运动,管控情绪压力等。

据新华社

### 低温下人体“水管”更脆弱

主动脉是人体最粗的动脉血管,是人体的“主水管”。

葛翼鹏说,血压的剧烈波动和升高是冬天主动脉夹层多发的核心原因。低温下,人体的血管会变得更脆弱,如遇“主水管”破裂,其对人体的伤害可想而知。

当人体暴露在寒冷环境中时,为了减少热量散失,保持核心体温,血管会反射性收缩,导致外周血管阻力急剧增加,血压随之升高,对于高血压患者,这种升压效应更明显。

同时,寒冷导致人体心率加快,心脏收缩力增强。血液会对血管壁像“流水冲刷堤岸”一样,形成一种横向冲击力,这种冲击力是造成主动脉夹层发病的直接原因。

哪些人需格外警惕?葛翼鹏说:“高血压是最重要、最常见的危险因素,绝大多数主动脉夹层患者都有高血压病史。对于高血压患者,冬季血压控制至关重要,即便没症状,也千万要‘当个事’”。

此外,患有遗传性结缔组织疾病者;主动脉本身存在结构性病变者,如主动脉瘤以及有心脏手术史的患者等也是高危人群。

### 疼起来“要命”,这些症状要警惕

葛翼鹏说:“主动脉夹层极易造成早期漏诊。从其急性期的致命风险、诊断的难度、以及手术的复杂程度这三个维度看,的确比心梗更凶险。”

主动脉夹层与心梗发病位置类似,都属于“胸痛”范畴,该如何区别?专家介绍,可从疼痛的性质、部位以及伴随症状等方面加以区分。

从疼痛的性质来说,主动脉夹层更疼,常规止痛药基本无效,疼起来,整个人像是被撕开一样。痛感常被描述为“撕裂样、刀割样”。而心梗症状更像有重物压在胸前、胸口堵了大石头一样,并伴有强烈的濒死感。

从疼痛部位来说,心梗疼痛范围通常较局限,主要集中在胸骨后或胸前区;而主动脉夹层疼痛范围更广,可能从胸部开始,随着夹层向下撕裂,疼痛也向后背、肩胛间区、腰部、腹部甚至大腿放射,其中背部的剧烈疼痛是主动脉夹层非常突出的特征。

主动脉夹层伴随症状更多,如突然昏迷、偏瘫、失语;一侧肢体疼痛、苍白、发凉、脉搏减弱或消失;腹痛等症状。葛翼鹏提示,约20%的患者会出现双侧上肢血压差异明显(>20mmHg),是“非常具有提示性”的体征。

### 来问医生

诚邀医务工作者与市民朋友扫码入群,畅聊健康话题、分享养生妙招,更期待医务同仁分享专业科普,用可靠知识守护大众健康。



# 把握夜间黄金时 涵养身心好状态

夜幕降临,城市褪去喧嚣,忙碌了一天的人们终于迎来属于自己的闲暇时光。然而,不少人或沉迷手机刷至深夜,或暴饮暴食填补空虚,或熬夜追剧透支精力,殊不知夜间正是身体修复的黄金时段。科学做好夜间保健,不仅能改善睡眠质量,更能为健康储能续航,让生活更具质感。

中医有云“亥时(晚9时至11时)人定,安身静息”,这一时段三焦经当令,是气血休整、脏腑调养的关键期。现代生活节奏虽快,但遵循自然规律的养生智慧从未过时。夜间保健无需复杂流程,从日常细节入手,就能让身体得到温柔滋养。

#### ●夜间保健六措施

**晚餐吃素:**晚餐应以素食为主,不宜吃得过饱,过饱会使胃部膨胀,影响心肺正常活动,油腻荤腥食物会使血脂升高。

**卧房宜静:**睡觉的房间应空气新鲜,湿度适宜,环境清静。

**起身要缓:**夜间下床不要起身太快,以免出现短暂性脑缺血而致晕倒跌伤。

**宜睡板床:**最好睡木板床加柔软的床垫或褥子,不要睡过软的弹簧床,以免日久引起腰背疼痛。

**枕头适宜:**枕头高度要适中,以自己的一拳半为宜。枕头的软硬要适度,有利于呼吸道通畅,不发生落枕。

**自备药物:**心血管病患者床头应自备保健药盒,药盒里应备有硝酸甘油片、扩心痛定、消心痛等药,一旦发病,随手可取,便于及时救治。

#### ●睡眠九大注意事项

**睡眠环境:**卧室整洁,空气流通,不燥不湿,光线柔和,温度18℃-20℃;床铺软硬适度,被褥干净柔软,枕头高低适当。

**睡前散步:**睡前散步30分钟-60分钟。

**睡前泡脚:**温热水洗脚,有利于消除疲劳,有利于脑细胞由兴奋转为抑制,促进睡眠。

**睡前饮水:**可使血液适当稀释,以防睡觉时血流缓慢导致血栓形成。

**睡前喝奶:**可镇静安神,补充钙质,防止骨质疏松。

**睡前刷牙:**可保护牙齿,提高睡眠质量。

**睡前洗脸:**防止化妆品和污垢刺激皮肤。

**睡眠侧卧:**可消除疲劳,有利于肠胃消化和排空。

**蒙头睡:**把头蒙在被窝里睡觉,影响呼吸,不利健康。

#### ●健康睡眠十要素

**少思:**睡前不想忧郁事,先睡心后睡眠。

**平心:**睡前控制情绪,不要恼怒发火,心平睡自安。

**忌食:**睡前不吃东西,太饱影响入睡。

**节语:**睡前不要讲话太多,掌握食不言,寝不语。

**关灯:**不要开灯睡觉,开灯睡可使心神不安,并有损眼睛健康。

**闭嘴:**不要用嘴呼吸,张嘴呼吸不卫生,口、咽、喉和肺脏受冷空气刺激,易发生呼吸道感染。

**通风:**睡前开窗通风,保持卧室空气清新。

**常温:**睡眠时要调节好冷气或暖气的温度。

**露头:**不要蒙头睡,被窝里空气不洁净,有损健康,影响呼吸。

**饮水:**睡前喝杯白开水、蜂蜜水或牛奶,稀释血液,帮助入睡。

最好的保健莫过于将自然节律融入日常生活。夜间保健不是繁琐的任务,而是对自己的温柔关怀。从今晚起,放下手机、规律作息,在简单的养护中让身心得到修复,以饱满的状态迎接每一个清晨,让健康成为生活最美的底色。

潍坊市中医院干部保健中心 胡楠楠

### 生物钟紊乱 或增加痴呆症风险

一项新研究显示,老年人的人体昼夜节律较弱或不规律,可能会增加罹患痴呆症的风险。

昼夜节律是生物体内在的24小时活动规律,调控体温、睡眠、心率、代谢、激素分泌等生理过程,使身体活动与自然环境(主要是光线明暗变化)同步。昼夜节律紊乱会导致多种健康问题,并可能是痴呆症等神经退行性疾病的危险因素。

为了观察昼夜节律与老年人患痴呆症风险的关联,研究人员进行了一项调查,涉及2183名平均年龄79岁、开始调查时未患痴呆症的人。

参与者平均佩戴12天监测设备,记录心脏活动的变化,以衡量身体昼夜节律的强度和规律性。按照昼夜节律的相对振幅,参与者被分为高、中、低三组。相对振幅较高表示活跃阶段与静息阶段的差异较大,身体昼夜节律较强。

研究人员随后对参与者进行平均3年的随访,这期间有176人被诊断患上痴呆症,约占总人数的8%。高振幅组的728人中有31人患上痴呆症,而低振幅组的727人中有106人患上痴呆症。研究显示,综合考虑年龄、血压、心脏病等因素后,低振幅组患痴呆症的风险达到高振幅组的2.5倍。

分析还显示,身体活动高峰阶段在一天中出现得较晚,痴呆症风险也会增加。与高峰处于13时11分至14时14分的人相比,高峰晚于14时15分的人患痴呆症的风险要高出45%。活动高峰较晚意味着生物钟与环境不同步,在生活方式上可能表现为熬夜。

研究人员认为,昼夜节律紊乱可能扰乱睡眠、增加炎症、加剧脑部淀粉样蛋白堆积,进而增加痴呆症风险。

据新华社