熬夜看球赛太激动心梗了
小心世界杯变世界“悲”

扫一扫
查看更多内容

H记者 张璐

本报讯 冬季来临，心血管疾病的发病率会明显升高。今年又遇上了四年一届的世界杯，对于一些生活习惯本就不好的球迷来说，这是一个大考验。昨天，记者从湖州市中心医院心内科主任卢孔杰处了解到，降温半个月以来，该院急诊送来的急性心肌梗死患者就有13例，其中，最年轻的患者38岁，正是一位足球迷。“他是晚上11点多送来的，当时的情况十分危急，血压心率都低于正常值，人也有点意识不清。”

当天该院胸痛中心团队检查确诊患者为急性心梗后，第一时间对患者进行了急诊冠脉内介入治疗，植入支架一枚，及时挽救了濒死的心肌，缩小梗死面积，保护了患者的心脏功能。

急性心肌梗死是指冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。患者大多会有剧烈而持久的胸骨后疼痛，休息及服用止痛药物后仍不能完全缓解，还常常伴有血清心肌酶活性增高及进行性心电图变化，可并发心律失常、休克或心力衰竭，严重可危及生命。

“它发病急，来势凶，我们必须和死神抢时间。”卢医生表示，心梗的诱因有很多，遗传、血脂异常、吸烟、长期血压高、糖尿病等。比如长期血压高会让动脉内皮功能受损，即使在胆固醇水平不高的情况下，血管内的坏胆固醇也能钻到内膜下形成动脉粥样斑块。还有糖尿病患者也要特别注意，由于糖尿病患者的神经功能受损，有时对痛觉不敏感，一旦出现无痛性心肌缺血，就很容易导致心梗或心功能不全。

他还特别提醒，从这几年的临床数据来看，心梗已经不再是老年人的“专利”，很多年轻人也会中招。他曾经救治过的心梗患者中，最年轻的27岁，正是4年前的世界杯时。当时小伙子送到医院的时候，已经出现了心脏骤停，所幸最终抢救了回来，没让世界杯变成世界“悲”。

他说，青年心梗往往和生活习惯有很大关系。

现在很多青年抽烟、喝酒、熬夜样样来，饮食习惯也很不规律，暴饮暴食，长期下来，心血管内皮的完整性就被破坏了，胶原组织一暴露，会快速激活凝血系统形成血栓，血栓快速堵死血管就会造成急性心肌梗死。而且本身秋冬季气温下降，强冷刺激也使心肌耗氧量增加，出现急性心肌缺血，血小板也易凝聚，血液黏稠度增大，容易形成血栓，诱发心梗。

那么，这个季节，我们应该如何预防心梗呢？

卢医生建议，第一，做好保暖。冬季早晚温差较大，尤其是室内外温差较大，一进一出更容易导致冠脉痉挛，诱发心绞痛或心梗。因此老年人不妨戴一顶帽子，穿个保暖背心，这样有助于减轻冷空气对血管的突然刺激。回到室内后缓慢脱掉外衣帽，尽可能减少血压的波动。

第二，坚持适量运动。有规律的运动有助于提高心肺耐力，维持心脏机能。一般建议每周进行3至5次，每次不少于30分钟的有氧运动，慢跑、快走都是不错的选择。特别提醒的是，冬天最好避免剧烈运动，有晨练习惯的人，要充分热身后再进行锻炼，也不要起太早。

第三，及时释放压力。坏情绪也可能影响身体健康。比如焦虑、抑郁，影响睡眠，导致血压升高，动脉粥样硬化发生发展，就容易引起心脑血管疾病。所以我们要学习及时发泄负面情绪。在心情紧张或者焦虑时，可以通过自然站立，闭上双眼，做深呼吸等放松身心。

第四，尽可能戒烟戒酒。吸烟是心血管疾病的明显诱因之一，而酒精摄入量与高血脂、脑溢血的患病风险呈正相关，同时远离二手烟和三手烟。这既是为个人健康，也是为了家人的健康好。

新冠抗原自测 这些事项要注意

扫一扫
查看更多内容

H记者 忻媛

本报讯 因疫情防控政策调整，近段时间，记者发现不少市民自备了抗原自测试剂盒，甚至有些市民稍有“风吹草动”就要做一个自测。市疾控专家提醒，抗原自测一般感染2至3天后才能测出来，部分感染者尤其是无症状感染者，可能要5天甚至更长时间。

据市疾控专家介绍，抗原检测一般用于急性感染期，即疑似人群出现症状7天之内的样本检测。当发现有发热、干咳、肌肉酸痛等流感症状时，可进行自我检测筛查。一般情况下，抗原检测用取鼻拭子的方式比较准确，操作前后均要注意清洗双手，仔细阅读抗原自测试剂配套说明书及抗原自测相关注意事项。

“抗原阳性结果可用于对疑似人群的早期分流和快速管理，但不能作为新冠病毒感染的确诊依据。”市疾控专家指出，如果抗原检测显示阴性，也并不意味着完全没有感染，也有可能是病毒在体内还没有大量复制、排出，没有达到抗原检测的灵敏度。因为，抗原检测要等到病毒复制到较高水平、感染者排毒量较高时才可检测出来。根据奥密克戎的潜伏期估算，一般感染后2至3天可检测出来，部分感染者可能长达5天甚至更长时间才能检测出来。所以，抗原检测也无需一天多检，如有需要一天一测即可。

如果抗原检测结果为阳性，该怎么办？专家建议，没有症状或症状轻微时，居家隔离治疗；症状加重时，及时前往医疗卫生机构发热门诊（诊室）就诊。同时，要及时向基层医疗卫生机构报告结果。

当然，也有人抗原检测虽然呈阳性，但核酸检测结果却是阴性。专家表示，通常来说，核酸检测的准确率更高。如果居家治疗人员症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性并且连续2次核酸检测阴性（Ct值≥35，两次检测间隔＞24小时），可结束居家治疗，恢复正常生活和外出。

年底了工作太多？压力太大？
提醒：别被坏情绪影响 请善待自己

扫一扫
查看更多内容

H记者 张璐

本报讯 每到年底，各种工作总结、应酬一扎堆，很容易让人情绪奔溃。前两天，市民陈女士就在家人的陪同下找到了心理医生，抑郁症转好半年后，最近她又出现了复发的迹象。

“对于本来就有抑郁症的患者来说，年底了，很多事情，一下子千头万绪的，情绪就很容易失控。”湖州市第三人民医院精神科医生费小聪是陈女士的主治医生，在和她进一步心理沟通后发现，刚出院的时候，她还能坚持服药，但是后来自我感觉好了些，就自主停药了。

最近，因为工作压力大，觉得丈夫不关心自己，她又出现了吃不下饭、睡不着觉的情况。整天愁眉苦脸，没精打采，经常在家里唉声叹气，上班的时候注意力也不集中，工作中也经常出错，还有过轻生的念头。幸好想到了孩子，她才没有行动。

费医生解释，由于目前抑郁症病因尚不明确，因此并没有确切、直接的方法可以预防抑郁症。

不过，遗传、内分泌、社会环境和心理因素都可能引起患病的可能性。比如，思维方式会影响情绪，一些极端思想，像是完美主义，也会导致抑郁症的发生。另外，性格悲观、社会压力大、脑部患有疾病或患有不好治的疾病、精神活性物质的滥用和依赖等，也会增加患抑郁症的风险。

费医生建议，对于已经确诊的患者，在日常生活中可以通过以下方式来避免复发：第一，放松自己，舒缓压力，培养兴趣爱好，多运动，散步、慢跑等，也可以登山、游泳、打打球、练练太极等。

其次，多吃一些钾含量丰富的食物，如香蕉、瘦肉、坚果、绿色蔬菜等，可以有效稳定血压，舒缓心情。多吃一些B族维生素含量丰富的食物，如鸡蛋、深绿色蔬菜、牛奶、谷类、芝麻、南瓜子等，能有效缓解抑郁症患者心情低落、全身疲乏、食欲不振等症状。要避免食用富含饱和脂肪酸的食物，适量食用辛辣、烟熏食物，戒烟戒酒。

此外，积极配合医生治疗，坚持定期随访，积极获取家属及朋友的支持。

“如果出现了情绪低落、悲观绝望、度日如年，同时出现言语较少，对答困难等疑似抑郁症的表现，一定要及时就医。”他特别提醒，心理治疗和社会支持系统对预防抑郁症复发也有非常重要的作用。比如，作为朋友、家人、同事，我们应尽可能解除或减轻患者过重的心理负担和压力，帮助患者解决生活和工作中的实际困难及问题，提高患者的应对能力，并积极为他们创造良好的环境。