

晚报有约00: 800052157

# 健康视界B

2017.9.25 星期一 塩類 複内数 枚対 李京县 邮籍 ndswpz wal63.com

昨天是世界心脏日,专家提醒:

## 别让坏习惯伤了"心"

#### □本报记者 魏应钦

秋分刚过,就赶上了一场不大不小的雨。一场秋雨一场寒,记者从我市各大医院了解到,随着天气逐渐变凉,心血管疾病也逐渐进入高发期。昨天是世界心脏日,专家提醒,秋季天气变化多端,人们的心脏很容易出毛病,特别是高危人群。值得注意的是,心血管疾病除了和天气有关外,情绪等因素同样不容忽视,一些不良习惯也会导致心血管疾病的发作。

#### 心血管疾病逐渐进入高发期

"进入秋季后,到医院看病的心血管疾病患者逐渐增多。"市二院心内科二病区主任栾献亭说,这个时节人们的心脏很容易出毛病。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。另外,天气变冷能使血流缓慢,从而影响冠状动脉的血液供应,同时使血液黏稠度增高,容易形成血栓。寒冷的天气还能诱发冠

状动脉的收缩甚至痉挛,直接影响心脏 本身的血液供应,诱发心绞痛或心肌梗 死。

心脏是一个有着喜怒哀乐的器官, 人在情绪极度兴奋时,对心脏的危害非常大。像极度紧张,悲痛等负面情绪均 会危及心脏的健康,如果长期出现或反 复发生,常成为心律失常或心脏病发作 的诱因。

近日就有一个典型的例子。据媒体报道,杭州有个24岁的年轻小伙子打游戏打出了心肌梗死。这位小伙子半年前迷上了王者荣耀游戏,一被打扰就火冒三丈,输了脾气更大,手机都摔了好几个。近日,他由于下午打游戏时被一个电话打扰了,当时十分恼火,结果半夜妻子发现他在卫生间马桶边上呕吐。送到医院后,医生诊断为心肌梗死。由于患者一连半年都在紧张游戏,所以诱发了冠状动脉痉挛,最后导致发病。

#### 别让坏习惯伤了"心"

栾献亭说,近年来,心梗在中青年

群体中发病率不断攀升,且日趋年轻 化,与他们精神压力过大、爱发脾气、持 续熬夜、饮食不规律、嗜烟酗酒等有很 大关系。

"目前心血管疾病表现出患者年轻化、平民化等特点,对人们的身体健康危害很大。"栾献亭说,他近期接诊的心肌梗死患者中,最年轻的只有20多岁。人一旦有心脏疾病的隐患,然后遇上相关的诱发因素,就有可能发生猝死,特别是高危人群。高危人群包括以下几类:高血压、糖尿病患者;有心律猝死家族史者;长期熬夜、过度疲劳者;爱发脾气,情绪容易激动者;嗜烟酗酒者等。

栾献亭提醒,心脏病应以预防为主,男性40岁以上、女性45岁以上应定期到正规医院体检。预防心脏病,健康的生活方式很重要,及时为身体减压,学会放松,注意把抑郁情绪"消化"掉,健康饮食,注意锻炼,时常保持愉快的心境,心脏负担降低,心脏病也就可能远离我们。



#### 湛河区卫计委 开展打击"两非" 专项行动

□记者 牛瑛瑛 通讯员 王世欣

本报讯为加大出生人口性别比综合治理力度,促进出生人口性别比趋于平衡,自9月22日起,湛河区开展为期一周的打击"两非"专项行动。

据介绍,本次打击专项行动由 湛河区卫计委联合食药监局、工商 分局等部门共同组成联合执法组, 对辖区医疗机构的B超使用登记制 度、终止妊娠药品管理制度、出生 实名登记制度等禁止"两非"制度 落实情况进行检查,查看是否存在 非医学需要的胎儿性别鉴定及选 择性别人工终止妊娠行为,并抽查 药店是否存在超范围经营计生药 品和终止妊娠药品行为。

行动首日,联合执法组对辖区 3家助产医疗机构和部分个体诊所 进行了突击检查,对检查中发现的 制度不完善,禁止"两非"标识不明 显等问题,执法组提出整改意见, 责令其立即整改。

近年来,湛河区不断加大对 "两非"行为的打击力度,建立、健全 了部门联动工作机制,每季度开展 一次联合打击"两非"专项行动,始 终保持对"两非"行为的高压态势, 出生人口性别比逐年趋于平衡。

### 导读

## 采摘板栗要当心莫让刺儿扎伤眼

— [B4]

结婚戒指落在护士服 **总医院叫停洗涤** 终找到

\_\_ [ B4]

#### 万人相亲鹊桥会 相亲热线更改

- [**B7**]



鹰城微健康