

腿上血管硬化 心梗风险增5倍

冠状动脉和颈动脉堵塞问题备受关注,四肢的外周动脉障碍却常被人忽视。事实上,一个人如果有外周动脉疾病(以下简称“PAD”),心梗风险会增加5倍,卒中及死亡风险增加两倍,可谓“病在肢体,险在心上”。

认知少,治疗者仅0.2%

近日,一项涵盖全国31个省市的3万余名居民的研究显示,中国35岁及以上人群的PAD患病率为6.6%,75岁以上老年人可达11.8%。据此估算,全国约有4530万PAD患者,但其中仅有0.2%接受了血运重建治疗。

该研究研究者之一、国家心血管病中心社区防治部主任王增武教授介绍,PAD是动脉粥样硬化症的一种,主要指发生在下肢动脉血管的粥样硬化,会影响下肢正常供血。“此病的认知度非常低,在美国和加拿大也只有25%-36%的人了解,但发病率却持续

上升,已成为全球性公共卫生问题。”王增武说,这主要是因为PAD病程进展比较缓慢,症状往往不明显,且肢体上的动脉血管病变很少得到人们的关注,大多数PAD患者都是在做其他检查时偶然发现的。

踝部血压比值是判断标准

外周动脉疾病的判断方法并不难,只需测量踝部与臂部血压的比值,即踝臂指数(ABI)。健康的人ABI为1.0左右,即两个部位的血压几乎一致;如踝部血压较低(踝臂指数低于0.9),则预示有PAD。下肢缺血导致的间歇性跛行是该病的典型症状,也可作为判断标准之一。

不过,此次研究显示,约90%出现间歇性跛行的患者,踝臂指数ABI≤0.9;但ABI≤0.9的参与者中,仅4.6%伴有间歇性跛行。王增武说,更多PAD患者可能只表

现为步行、运动或爬楼时,腿部乏力、肌肉酸胀或痉挛性疼痛,休息后缓解。这些症状常被误认为是劳动或运动过度,以致很多患者错失早治机会,久之可造成局部供血中断,出现皮肤组织坏死、溃烂、黑变,骨骼、肌肉也会受到影响,严重时需做截肢手术。更严峻的是,PAD患者多伴有其他部位的动脉粥样硬化问题,心梗、卒中风险大增,致残和致死率也会升高。

不吸烟、健康饮食、锻炼下肢

外周动脉疾病的治疗与其他动脉粥样硬化类似,也是早期药物缓解,如他汀等;后期考虑在严重狭窄处进行内膜剥脱手术、支架或搭桥。但王增武强调,这种治疗手段无法从病因上根治疾病,只是对症治疗缓解症状。因此,提高对外周动脉疾病的重视,降低发病风险是当务之急。

与心血管病相同,PAD的危险因素既包括高龄、家族史等不可改变的客观因素,也包括可改变的不良生活方式因素。王增武建议,生活方式干预方面着重三点:1.戒烟。《美国心脏协会期刊》发表的一项研究显示,PAD患者中有1/3以上是主动吸烟者。2.注意饮食,降低风险。低脂、少盐,增加全谷物、水果蔬菜、鱼等食物的摄入,少饮酒。3.坚持下肢锻炼。每天做30分钟以上快走或慢跑锻炼是PAD治疗中必要的运动处方,可有效促进下肢血液循环,起到预防或改善跛行症状的目的。

上了年纪的人,尤其是常干重活的人,如果出现行走时腿痛,休息时消失,建议做ABI检查;患有心脏疾病、颈动脉疾病、糖尿病、高血压、高脂血症的人,要定期检查ABI,必要时还需进行动脉超声检查,以利于早期发现和治疗PAD,也有利于预防心脑血管事件。

(任琳贤)

结核病防治专栏

肺结核有哪些常见症状

肺结核在早期可没有症状,部分患者有症状也比较轻微。在肺结核的中期和晚期症状就很明显,常有疲倦、乏力、午后低烧、食欲不振、咳嗽气急、咳嗽咯血、胸痛胸闷、夜间盗汗;小儿可有性格改变,易怒、烦躁,身体逐渐消瘦。了解肺结核的症状有助于早期诊断,及时治疗。

乏力:患者全身无力,没做体力劳动也感到疲倦,经过休息后也不能恢复。常伴有食欲不振、失眠。

低烧:多在午后低烧(37.5℃-38℃之间),有的在体力活动后出现低烧。

盗汗:一般在入睡后再醒时大汗淋漓,同时感到衰弱。

咳嗽、咳痰:为常见症状,易反复出现,较长时间不见好转。痰多为白色黏痰,混合感染时出现脓痰。

咯血:为肺结核常见症状,一般是痰中带血,也可出现中等或大量咯血。

胸痛:一般胸痛部位较固定,并为持续性胸痛。深呼吸或大声说笑、咳嗽时胸痛加剧。

气短:肺部组织受到广泛而严重的破坏,或有广泛的胸膜粘连,可出现气短,尤其在体力活动后加重。

原因不明的月经不调或闭经也常常是结核病症状之一。一旦出现上述症状,应及时到结核病专科医院进行检查治疗。(市第三人民医院 韦旭)

运动一次 可管数天

平日早出晚归无暇锻炼身体,周末又想睡个懒觉,宅在家里,锻炼无法每日都坚持怎么办?近日,美国科学家的一项最新研究表明,即使做不到天天锻炼,也用不着彻底放弃。因为只要运动一次,就能促进新陈代谢数天。

美国得克萨斯大学西南医学中心研究团队通过实验,观察测量了长期和短期锻炼对小鼠体内两种神经元的影响。这两种神经元在人类和小鼠的大脑中都存在,其中一种叫作阿黑皮素原的神经元被激活时,会导致食欲下降、血糖水平降低和能量消耗增加;另一种下丘脑神经元被激活后会增加食欲,降低新陈代谢速率。研究人员发现,在单次运动后,小鼠的阿黑皮素原神经元活性明显增强,下丘脑神经元受到抑制长达两天。而随着运动量增加,这些变化会持续更长时间。

该研究作者、得克萨斯大学西南医学中心神经科学家凯文·威廉姆斯博士说:“根据这项研究结果,我们可以预测,即使只进行一次中等强度的运动,也能够获得持续数天的益处,特别是在葡萄糖代谢方面。”他认为有朝一日,激活阿黑皮素原神经元很有可能为需要改善血糖调节的糖尿病患者带来益处。从长远来看,该研究或将为开发改善新陈代谢的新疗法提供标靶。平日里披星戴月的上班族们,在周末来临时,不妨先安排时间好好运动一下,然后再去做其他。(林帆)



市民注重牙齿美观 口腔修复门诊量增加

2月16日,医生在为市民进行牙齿修整。当日,记者从市口腔医院口腔修复科了解到,随着人们审美意识的增强,越来越多的市民开始注重牙齿的美观,前往医院进行牙齿修整的人数逐渐增多,仅在今年春节期间,口腔修复科的日门诊量平均都在50余人次,比去年同期增长了近一倍。

本报记者 李英平 摄

《2019年全市卫生健康重点工作》发布

看一看,哪些与我们的健康息息相关

(上接AII·1版)

关键词:“互联网+医疗健康”

今年,我市将完善“互联网+健康平顶山”模式。继续推进与微医集团合作建设“互联网+医疗健康”工作,在各县(市、区)推进“互联网医院”“家庭医生公卫服务”“院前急救服务”“政务共享服务”平台建设,实现各平台的对接与数据共享。

推进健康大数据中心、全民健康平台的基础架构及四大数据库

建设。积极推进电子健康卡创新应用试点工作,在年底前完成区域医疗一卡通(居民健康卡、电子健康卡)建设目标。

关键词:健康扶贫

今年将圆满完成叶县、鲁山摘帽任务,对叶县、鲁山健康扶贫有关指标进行逐一核实,不漏一项、不落一处,不让脱贫摘帽因健康扶贫问题受到影响。努力实现贫困人口基本医保参保率100%,贫困村标准化村卫生室和合格乡村医生覆盖率100%,贫困人口家庭医生签约

约服务率100%;贫困人口医疗费用报销不低于90%,贫困人口县域内就诊率不低于90%,切实保障贫困人口享有基本医疗卫生服务。

关键词:疾病防控和急救

今年,我市将强化慢性病综合防控示范区建设。完善儿童青少年视力健康及危险因素监测网络建设。完善空气、土壤、饮用水等环境健康监测网络,严格医用核辐射监管和医疗废物规范化管理,合力推动碧水、蓝天、净土工程,助力

打赢污染防治攻坚战。

加强艾滋病防治。重点人群艾滋病防治知识知晓率达90%以上,高危人群综合干预措施覆盖率达90%以上,母婴传播率降至3.5%左右,单阳家庭阳转率持续保持0.3%以下。

持续完善乡“120”院前急救服务体系,持续推进二、三级医疗机构胸痛、卒中、创伤、危重孕产妇救治、危重儿童和新生儿救治等五大中心建设,实现县级全覆盖,打造覆盖城乡的15分钟急救圈,提供24小时急诊服务。