

血管“发脾气”，身上会淤青

明明没有磕碰，却发现身上青一块紫一块，这可能是血管在“发脾气”。

在外伤等因素影响下，如果皮肤表皮并未破裂，血液从毛细血管漏洞渗出进入皮下，引起皮下局部淤血，就称为淤青。淤青通常都是良性的，但如果心血管病患者出现这类问题，则要引起重视。为防止心血管病患者形成血栓，或病情进一步加重，医生会让其使用抗血栓形成的药物。由于服药过量、患者自身因素等，可能导致患者自发性出现皮下淤

青。轻微皮下出血，可无自觉症状；症状严重时，可表现为大面积紫色淤斑，甚至颅内出血、消化道大出血。

目前，抗血栓形成药物可分为抗血小板及抗凝药物两类。抗血小板药物可抑制血小板黏附、聚集，是预防冠心病、急性心梗，及急性心梗后病情加重的基础药物。但也有少部分人会因服药而出血，最常见的症状就是皮肤淤青。房颤、静脉血栓患者，为了预防血栓形成或加重，需要抗凝治疗，但若过量使用药物，同样会引

起皮肤淤青。

另外，如果患者本身存在引起血小板减少，或凝血因子缺乏的疾病，如白血病、再生障碍性贫血、血友病等，也可出现自发性皮肤淤青，但与服药引起的淤青不同。一是血液病患者一般会在幼年或年轻时出现症状，心血管病患者以中老年居多。二是血液病患者出血症状一般较重，可反复出血，多伴有系统出血，如呕血、尿血、黑便等。抗血栓药物引起的皮下淤青相对较轻，停药后可恢复。

抗血栓形成药物导致的皮下

淤青和普通磕碰的淤青从外观上不易区分，但可通过病史鉴别。外伤磕碰出现皮肤淤青，一般有明确的外伤史，且需较大的外力才会使皮下血管受损；因服药导致的淤青，多为自发性或轻微磕碰即出现较大面积淤青，停药后才能逐渐恢复。

若患者服药过程中出现这类问题，建议及时就诊，医生会根据情况调整用药。一般，轻微皮下出血无需停药，淤青可被自行吸收；若淤青范围大或合并其他系统出血，则建议停药。（熊志翔）

父母心理健康问题增加早产风险

新华社悉尼10月17日电(记者 郭阳)澳大利亚默多克儿童研究所主导的一项新研究发现，父母任何一方遭遇心理健康问题都会增加早产发生的风险。世界卫生组织将怀孕未满37周出生的婴儿定义为早产儿。早产是新生儿死亡的首要原因，也是5岁以下儿童死亡的主要原因之一。

默多克儿童研究所等机构的研究人员在英国医学期刊《柳叶刀》子刊《电子临床医学》上发表论文说，他们对398名女性和267名男性进行了超过15年的跟踪研究，评估了他们在青春期、成年早期和女性怀孕期间的焦虑和抑郁症状，及其对早产风险的影响。

研究人员发现，怀孕期间发生焦虑或抑郁的女性更容易早产，在青春期和成年早期持续受心理健康问题困扰的男性也更容易诱发其伴侣早产。

论文第一作者、默多克儿童研究所博士伊丽莎·斯普赖表示，关于儿童早期生长发育的研究大多集中在母亲身上，父亲的角色经常被忽略，也缺乏相应的公共卫生指导和支持。

“越来越多的证据表明，父亲在儿童健康成长的过程中扮演着重要角色。我们的研究表明，这种联系在怀孕前就开始了。”斯普赖说。

她表示，由于导致早产的根本原因目前尚不明确，因此在男女成长阶段和女性怀孕期间为伴侣双方提供更多心理支持，有助于更好地预防早产。

一次喝断片 老痴风险增两倍

本报讯 英国伦敦大学、芬兰赫尔辛基大学和美国俄勒冈州立大学等机构的流行病学学家发现，喝酒断片会使痴呆患病风险翻倍。

研究人员选取了英国、法国、瑞典、芬兰等多国数据，共测量了13万余名未患痴呆症成年人的酒精摄入量。在平均为14年的随访期内，有1081人(0.8%)患上了痴呆症。

分析结果显示，无论饮酒量如何，发生过一次酒后断片的人，痴呆症发病率增加了2.1倍；发生过两次断片的人为2.19倍。在调整了其他生活方式和疾病因素后，这种相关性依然存在。

这项研究发表在最近一期的《美国医学协会杂志》上。研究成果表明，预防痴呆症不仅要控制总饮酒量，还要保证饮酒量不至于造成意识丧失。

(蔡利超)

2019年我国医疗机构总数 逾百万家 诊疗患者87亿人次

国家卫健委医政医管局监察专员郭燕红10月16日在《2019年国家医疗服务与质量安全报告》发布会上介绍

2019年 我国医疗机构总数 已超过100万家

其中 医院3.4万家

▲比2014年增加

全国医疗机构诊疗患者87亿人次 医疗服务质量和安全性持续提升

“十二五”“十三五”以来

- 国家财政累计投入 近75亿元 支持全国 1500多个 临床重点专科建设项目
- 设置了国家医学中心、国家区域医疗中心，不断扩充优质医疗资源总量，促进优质医疗资源下沉

人力资源层面

- 全国执业医师队伍壮大到 386.7万人 ▲33.7%
- 全国注册护士总数 达445万人 ▲近50%

新华社发(边纪红制图)

染发剂增加患癌风险

本报讯 一直以来，染发剂是否有致癌风险存在争议。近日，美国哈佛大学公共卫生学院、印第安纳大学公共卫生学院和奥地利维也纳医科大学等机构的联合研究证实，使用永久染发剂与皮肤癌、乳腺癌、卵巢癌、淋巴瘤发病风险增加有关。

这项大型前瞻性队列研究历时36年，纳入12万余名参与者的信息。在排除了年龄、种族、自然发色、体重指数、尼古丁及酒精摄入量等混杂因素后，结果显示：1.永久染发剂的使用者与未使用者相比，皮肤基底细胞癌发病风险略有增加，尤其对于天生头发颜色较浅的女性，皮肤基底细胞癌发病风险高6%，但没有使用越多风险越高的关系。2.乳腺癌方面，使用永久染发剂的人与未使用者相比，前者

乳腺癌(雌激素受体阴性、孕激素受体阴性、激素受体阴性)的发病风险均出现了升高，且染发剂的使用频率及剂量与乳腺癌的发病率呈正相关，染发次数每增加50次，乳腺癌的发病风险增加1%至2%。3.使用永久染发剂者卵巢癌发病风险较未使用者高出21%，与乳腺癌一样，卵巢癌的发病率与染发剂的使用剂量呈正相关。4.使用过永久性染发剂的自然深色头发的女性，患霍奇金淋巴瘤的风险增加了289%，但在浅色发色女性受试者身上未观察到。

发表在《英国医学杂志》上的这项研究成果表明，使用永久染发剂与许多癌症发病风险有关，且先天头发颜色也有影响，提示经常与染发剂接触的人需要有所警惕。

(郭铁亮)

汤泡饭其实很伤胃

老年人常常面临吞咽、消化吸收功能不好，牙齿松动或脱落等问题，而汤泡饭由于含水较多、容易吞咽，同时制作简单，既节省时间，又能顺便处理剩菜剩饭，深受老年人喜爱。

在我国，汤泡饭多以热水、菜汤泡饭为主，老年人常常认为，经汤泡过的饭会变得更松软，更容易下咽和消化，但事实并非如此。

增加胃肠负担。不同于将米完全煮熟的米粥，汤泡饭中的米粒

仍然保持着完整结构。而吃汤泡饭时不用细嚼，米粒未经唾液淀粉酶初步消化就直接进到胃中，增加了胃肠负担，容易刺激胃肠黏膜，引起胃痛、胃胀等不适，严重者可引起慢性胃炎、胃溃疡等疾病。

消化吸收不良。吃汤泡饭时咀嚼时间短，唾液、胃肠道消化液分泌时间也跟着变短。汤泡饭水分多，一定程度上稀释了消化液，使食物不能与之充分混合并完全软化，不利于食物消化及营养物

质吸收，可导致胃肠功能紊乱、营养不良。

老年人要“吃得下”又吃得健康，可遵循以下几点建议。

饭菜做软烂。比如，蒸米饭时多放一点水，适当喝粥等。粥类主食容易消化吸收，适当喝粥不会影响消化功能。吃较硬食物时，可以先喝几口汤，润滑口腔和食管，防止其刺激消化道黏膜。

吃饭慢一些。吃饭时多嚼几下有利于食物消化吸收。有研究

发现，咀嚼时颞颌关节的运动可促进大脑血液循环，增强大脑皮质的活化，从而有助于预防脑萎缩和老年痴呆。

恢复咀嚼功能。如果老年人吃饭咀嚼或吞咽困难明显，建议首先到医院就诊，排查脑血管、食管或自身免疫相关疾病，并及时诊治。有些老年人因缺牙导致难以咀嚼食物，应及早就诊，恢复咀嚼功能，不能长期因缺牙而吃汤泡饭。

(刘盼)

平顶山晚报战略合作伙伴——欢途国旅推荐线路

闽粤传奇

双卧11日游

团期：11月10/20/30日

1980元/人起

【惠州】【巽寮湾】【盐洲岛】【三角洲岛】【双月湾】【汕头南澳岛】【广州黄埔军校】
【福建武夷山】【永定土楼】【南普陀寺】【鼓浪屿】

南海风情

单飞单卧9日游

团期：11月5/15/25日

【南极村】【湛江】【海陵岛】【海口】【三亚】

2580元/人

活动电话：4949979 18603754077 13837553695 报名地址：市区建设路西段平顶山日报社广告中心

承办单位：河南欢途国际旅行社有限公司(河南省四星旅行社 中国公民出境游组团社 经营许可证号:L-HEN-CJ00081)