

“心脏性猝死”袭来 揪出元凶尽早防治



■同济医院心血管内科 副主任医师 谭红伟

冬春季节轮换,气温忽冷忽热如过山车。最近,“猝死”一词又上了热搜。那么,面对“猝死”我们该注意些什么? 猝死能预防吗?

同济大学附属同济医院心血管内科副主任医师谭红伟介绍,对于心脏

病,很多人最害怕的就是“心脏性猝死”。

所谓“心脏性猝死”是指急性症状发作后1小时内发生的以意识突然丧失为特征、由心脏原因引起的自然死亡。发生心脏性猝死的原因有很多,但中老年人群发生猝死一般以冠心病、急性心肌梗死为最常见的原因。

猝死发生较隐匿

谭红伟医生表示,一般来说,发生猝死的人群,即使之前查出过心脏疾病,也较为隐匿,部分患者在发生猝死前没有征兆,也有部分患者会在几天前出现胸痛、胸闷或憋气等症状,但可能会自行缓解,所以没有引起重视。

中老年人之所以容易发生发生猝

死,往往是由于患者在冠心病的基础上同时合并其他疾病。比如长期患有糖尿病,且血糖一直控制不好,或者有高血脂、长期抽烟、较肥胖、缺乏锻炼、工作紧张、压力大等情况。

“目前,医学界将冠心病分为两类,即稳定型冠心病和不稳定型冠心病。稳定型冠心病患者经治疗可以长时间无明显症状或仅有轻微症状。而不稳定型冠心病患者则要警惕因冠脉内不稳定斑块破裂或急性血栓形成导致急性心肌梗死,甚至诱发猝死。”谭红伟介绍,因冠心病诱发猝死具有相当程度的隐匿性,个别人甚至发病即表现为猝死,因此建议所有冠心病患者都要引起足够重视,积极预防,积极配合治疗。

如何预防猝死

针对如何预防猝死的发生,谭红伟建议,首先,每个人尤其是中老年人要定期做体检,虽然体检不一定能查出冠心病,但是可以筛查出危险因素。

其次,针对有心脏疾病症状的人,包括血脂较高、血糖较高的人群,都应及时就诊,在心内科或内分泌科等专科医师的指导下进行治疗。曾经发生过心绞痛、胸闷的人群,一定要尽快进行进一步检查,不能因为症状有所缓解就放任不管。

最后,有冠心病史或高危风险的人群,尤其是中老年人群,应及时缓解压力,不要长期处于压力过大的状态。

记者 梅一鸣

儿童长期输液 宜选留置针

悦悦今年两岁,体质不好,经常要去医院输液,她的手上、脚上血管都不好找,就算护士穿刺成功了,经常过不了半小时又走针了,不得不重新穿刺。后来护士在她的肘静脉处进行了留置针穿刺,整个输液过程都很顺利。不过,很多家长不明白,输液时应该用普通钢针还是留置针?

一般来说,钢针适合2~4小时的临时输液,留置针则是针对长期输液或身上血管条件不好、好动不配合的患儿。小儿留置针最大的优势在于减少了穿刺次数,对于门急诊病人还可以先用留置针采集血标本,再接着输液。这样能很好地保护宝宝的血管,且操作简便,减轻患者痛苦。

值得提醒的是,留置针可以保留几天,回家后要注意护理。患儿可以适当进行活动,忌剧烈运动;不可撕拉敷贴和胶布以免留置针脱落;不要旋动留置针尾端的封闭接头。

戴清

垫高枕头 可缓解甲亢突眼

甲状腺功能亢进是指甲状腺不适当持续合成和分泌过多的甲状腺激素而引起的内分泌疾病,简称甲亢。甲亢患者担心最多的问题就是眼球突出,突眼不仅会降低患者的颜值,还会影响患者的视力。

甲亢患者经过治疗后可以治愈突眼,但还需在日常生活中注意做好护

理,保护好眼睛。

在休息时,适当垫高枕头,可达到缓解因静脉回流受阻造成的眶压升高,减轻眼部症状的效果。如果角膜暴露,应在睡前涂眼膏或用油纱布或眼罩保护眼睛,防止出现暴露性角膜炎。

龚君

颈部疼痛 或是小关节紊乱

近日,徐阿姨颈部出现强直疼痛、头部不能转动的状况,睡觉时只能侧卧,起床时也需家人帮助。到医院就诊后,徐阿姨被确诊为颈椎小关节紊乱综合征。

颈椎小关节紊乱综合征就是颈椎轻微错位,多由于轻度的急性颈扭伤使滑膜嵌入小关节之间,造成小关节

交锁或脱位而引发,进而导致颈部肌肉疼痛、肌紧张以及由此产生的活动功能障碍。

手法复位是治疗颈椎小关节紊乱安全有效的手段之一,先用理筋手法放松肌肉,再用正骨手法给予小关节复位,理筋正骨,患者症状马上缓解,但需到正规医院就诊。

许易帆

信息真实·组织优秀·渠道立体·服务免费 王妈妈请你来 恋爱中的女生如何保持神秘感

世上任何事,只要对其不了解,就会有神秘感。神秘感自带吸引力,吸引人去探索和发现其中的秘密。

她是位活泼开朗的女生,与人聊天时会“自来熟”,可我为她安排了几次相亲都没让男生对其产生进一步了解的欲望,只见了一两次就没了下文。这让她很困惑。我仔细询问了她约会的过程,为她找出了问题所在——在男生面前失去了神秘感。

我告诉她,第一,有神秘感的女生基本上都是“倾听者”的角色,不要将自己的心意全部吐出,也不要将自己的“底牌”如数告知对方。不常讨论自己的女生对男生来说有种

“好想了解她”的感觉。第二,如果刚认识不久,即便对男生有好感也不一定要立刻回复对方的信息。即使已经开始交往也是如此,不要每天等他的信息。可以保持少量的联络,频率不要太高,透过持续的有节奏感的接触让对方更关注自己。第三,恋爱初期,把握好节奏,如果男生知道你很喜欢他,容易让其“恃宠而骄”,男性普遍具有危机意识,也就是说,除非他感到有失去你的危险,否则很可能会对你不在意。

点评:有神秘感的女性对男性来说充满诱惑力,让他看得见猜不透更能增加吸引力,激起他的探索欲。

齐家方略 2023 爱情邮箱等你来投

2023年聚焦浦东新区热点区域的高知女青年交友需求,为更多的单身青年创造相知、相识、相恋的机会,提升交友成功率,引导单身群体树立正确的生活观、恋爱观,帮助更多的女性组建幸福家庭。爱情邮箱以“爱好、交友、互助”为主题,以严

格的资格审查为保障,依托各种形式的交友活动和寻缘服务,吸引单身青年加入,为他们提供相识、相知的机会,以期达到资源互补、快乐交友的目的。



《新民晚报社区版》的官方网站是: <http://xmwb.xinmin.cn/home> 想了解更多会员信息,可关注家庭恋爱角微信公众号。



上海市浦东新区妇女联合会“2022年度妇女儿童家庭服务项目” 上海市浦东新区妇女联合会官网: <http://fulian.pudong.gov.cn>



相亲信息

W20230205

周女士,上海人,1991年,165厘米,49公斤,本科,离异有女,国企文员。要求:人品好,有正当职业,过日子的有缘人,最好是上海人。

W20230206

施女士,上海人,1995年,160厘米,50公斤,硕士,有独立婚房,机关工作。要求:性格温和,三观正,有上进心,无不良嗜好,年龄大5岁以内,173厘米~180厘米,门当户对。

W20230207

李女士,上海人,1997年,158厘米,56公斤,本科,有独立婚房,银行工作。要求:市区有婚房,175厘米以上,本科,工作稳定,有上进心,帅气。

W20230208

孙女士,上海人,1998年,170厘米,52公斤,本科,有车有房,教师。要求:有上进心、有爱心,志同道合的男生。

W20230213

朴先生,上海人,1988年,183厘米,70公斤,本科,有婚房,机关工作。要求:1991年~1995年,165厘米~172厘米,工作稳定,清秀文静,三观相符的女生。

W20230214

田先生,北方人,1987年,175厘米,75公斤,大专,国企工作。要求:35岁以下,163厘米以上,肤色白净,顾家善良,希望在苏州、宁波或上海有稳定工作的姑娘。

以上信息由王妈妈公益红娘工作室提供,王妈妈公益红娘电话:13801630838 疫情防控期间,办公室接待暂停。值班地点(一)张杨路3611号金桥国际七座三楼阳光房接待处。时间:周一、周二13:00~16:00。值班地点(二)灵山路1803号金杨益天地三楼304室接待处。时间:周六、周日13:00~15:30。



G20230209

林女士,江苏人,1990年,172厘米,专科,传媒行业,有房有贷。要求:175厘米以上,年龄大三四年级均可,定居上海或苏州,原生家庭和睦,不要太胖。

G20230210

方女士,河北人,1990年,161厘米,本科,制造行业。要求:175厘米以上,年龄差3岁左右,身体健康,热爱运动,会打羽毛球、网球。

G20230211

陆先生,上海人,1992年,172厘米,本科,会计。要求:90后,在上海工作生活,性格好,工作稳定,有自己的爱好,喜欢小动物。

G20230212

白女士,河南人,1996年,160厘米,50公斤,财务,专升本。要求:90后、情绪稳定,不酗酒、烟瘾不大,178厘米以上、学历比我高,工作稳定,定居江浙沪。

G20230213

潘女士,安徽人,1990年,160厘米,49公斤,IT测试,本科。要求:1987年~1994年,175厘米以上,成熟稳重,有担当,有责任感。

G20230214

贾女士,辽宁人,1989年,160厘米,本科,外企文员。要求:喜欢稳重成熟男生,178厘米以上,只要看对眼了,任何条件都不是条件。

以上信息由帼苑-齐家青年交友工作室提供 电话:021-62596226 18918317167(沈老师)



帼苑会员 报名二维码