

# 冷空气“发力”，中青年也需警惕心脑血管病

秋意渐浓，阴雨伴随着冷空气光临，不少人都会添衣加衫做好保暖工作。记者从申城的一些医院获悉，连日来已接诊多例心梗、脑梗以及心脑血管患者。对此，医生提醒：夏秋转换时期，气温波动较大，容易造成血压波动，诱发心脑血管疾病，中青年也不能忽视。

## 冷空气“吹倒”中青年

“一到换季，天气转凉或气温骤降，心梗发病率会明显上升。”上海市第十人民医院心血管内科主任医师车文良告诉记者，国庆假期的最后3天已接连收治了6例心梗病例。

原以为气候变化，老年群体要注意防护，但车文良主任告诉记者，“从就诊情况来看，50岁以下心梗患者人数增多，冷空气同样也会‘吹倒’中青年。”

身强力壮并且没有基础疾病的中青年，为何会突发心梗？车文良主任分析，一部分人群因受冷诱发了心绞痛甚至急性心梗。另一部分则属于“节后综合征”，例如在假期，生活缺乏规律，加之暴饮暴食、缺乏运动等，就容易导致节后发生心血管疾病。

## 出现先兆及时就诊

在浦东新区人民医院，心脑血管患者就诊量同样迎来小高峰。就在不

久前，该院神经内科收治了一例年轻脑梗患者，32岁的小张与同伴利用假日到上海旅游，没想到，一整天游玩后，她突然出现视物模糊、言语含糊、恶心呕吐、腿脚无力等症状。

浦东新区人民医院神经内科主任刘赞华介绍：“颅内动脉夹层常好发于40~50岁年龄段，占中青年缺血性卒中的20%。”他提醒，高血压患者、动脉相关疾病患者等要特别注意，一旦出现中风的先兆现象，如头

晕、肢体无力麻木、嘴麻、口角歪斜、与往常不一样的头痛、昏沉嗜睡等，应立即前往医院就诊，为治疗争取宝贵的时间。

如何防患于未然？刘赞华提醒，人们在日常生活中就要关注心脑血管健康情况，定期监测自身血压、血脂、血糖等指标，控制好体重，杜绝吸烟、熬夜等不良习惯，发现身体异常要及时就医。

记者 梅一鸣

## 秋燥时节 需防唇炎

秋季，不少人的嘴唇会变得干燥，进而引发唇炎。对此有何应对方法吗？

第一，必须纠正舔嘴唇的坏习惯。有些人不经意间反复舔嘴唇，会加重双唇干燥，进而出现皲裂，甚至出血。

第二，多吃菠菜、胡萝卜、茄子等新鲜蔬菜可

以预防唇炎的发作。还可将芦荟汁、核桃粉、维生素E与橄榄油调和，每晚睡觉前外敷双唇。

第三，可以用石斛、枸杞子、麦冬、山楂泡水饮用，将薏米仁、淮山药、芡实、绿豆、百合、大枣、核桃仁等煮粥食用，可达到清热养阴、润燥止痒的功效。

海蓉

## 立防立治 无问早晚

### 黄浦疾控开展“世界阿尔兹海默病日”宣传活动

2023年9月21日是第30个“世界阿尔茨海默病日”，今年的主题是“立防立治 无问早晚”。随着老龄化的发展，黄浦区已进入超老龄化的阶段，而超老龄化带来的健康问题，也是值得全社会关注的话题。

阿尔茨海默病是导致中老年人认知功能障碍的最常见疾病之一，一旦确诊，患者将出现认知功能下降、行为障碍、生活能力下降，直到完全丧失认知和自理能力。这对患者和照料者都是残酷的，加上其发病隐匿，病情持续进展，因此只有尽早发现，尽早干预，才能有效延缓疾病进展。

近日，结合第30个“世界阿尔茨海默病日”，在区卫健委的领导下，黄浦区疾控中心肿瘤与伤

害防治科在复兴公园开展了宣传咨询活动。活动现场，工作人员通过主题展示、摆放宣传展板、发放知识手册等丰富的宣传形式，吸引了周边居民。针对现场居民对于早期症状与早发现的问题，工作人员与居民进行充分沟通和交流。此次活动发放各类宣传资料500余份，提供咨询服务100余人次。



标准的牙线厚度一般低于0.15毫米，远小于最窄牙缝厚度，正常牙齿间的缝隙足以使牙线通过，不会使牙缝变大。

黄吉

## 糖友如何恢复“雄风”

阳痿在“糖友”中很常见，一部分是因糖尿病所致，还有一部分是由于心理因素导致的。

“糖友”体内血糖长期过高，糖代谢失调以及维生素代谢紊乱，致使神经系统功能受到影响，从而降低性兴奋，对于这种由糖尿病所致的阳痿，如果经过严格控糖、纠正代谢紊乱，改善机体功能即可恢复。

而心理因素引起的阳痿，通过心理咨询和适当使用药物，可以缓解改善。

复旦大学附属华山医院内分泌科  
吴晞(副主任医师)



## 答读者问

静安区王女士来信咨询：经常使用牙线清洁牙齿，会导致牙缝越来越大吗？

上海市口腔医院口腔预防科主任医师张颖回答：牙线是用棉、麻、丝、尼龙或涤纶制成的洁牙器具，用于去除牙齿邻面的食物残渣、软垢、牙菌斑，起到清洁牙齿、剔出嵌塞食物的作用。

标准的牙线厚度一般低于0.15毫米，远小于最窄牙缝厚度，正常牙齿间的缝隙足以使牙线通过，不会使牙缝变大。

## “三减三健”从我做起

为普及健康生活、助力健康上海行动，动员全社会共同参与合理膳食行动，推广“三减三健”膳食理念，“健康单位菜肴比赛”近日在上海燃气市北销售有限公司举办，虹口区8家健康单位和各街道自管小组、健康家庭参加比赛。

比赛现场，大厨和助手们用心制作、精心摆盘，简单的食材在他们手中迅速变成了一道道美味佳肴，诱人的香气扑鼻而来，令人垂涎欲滴。8个街道的健康自管小组和健康家庭代表也展现出自己的“独门秘技”，带来健康美味

的家常菜和精致点心。最后的刀工组比赛，8组专业食堂大厨在操作台闻令落刀，让现场观众连连叫好。

本次比赛围绕“少盐少油少糖”的健康主题，评委们从口味、食材、色泽、创新创意等方面对参赛选手每道作品进行综合评分。最终，虹口区机关食堂、嘉兴路街道自管小组分获专业组和业余组特等奖，上海燃气市北销售有限公司职工食堂获得刀工比赛特等奖。

虹口区爱国卫生和健康促进中心

## 儿童反复低烧咳嗽 罪魁祸首竟然在鼻

“我家孩子常常低烧、咳嗽、流鼻涕，今年更严重，从入伏开始持续到现在，症状一点都不见好转！”近日，8岁女孩小瑶（化名）在父母陪同下，来到嘉定区安亭医院（瑞金医院安亭分院）耳鼻咽喉科就诊。

诊室内，小瑶的父母带着一叠就诊记录，忧心忡忡地递给医生。原来，患者小瑶上述症状已经持续了3年。此前就诊时，医生诊断为鼻窦炎，并对小瑶进行抗炎和抗过敏治疗。尽管治疗初期效果显著，但病症总在几个月后复发。耳鼻咽喉科主任钱越根据临床经验判断，病情反复原因可能是有微小异物被吸入鼻腔未排出，从而在患者体内反复引发炎症。

经过CT和鼻咽镜检查，钱越果然在患儿左

下鼻道发现一块被钙化物层层包裹的异物，因为时间久远，异物已经和鼻腔黏膜紧

密粘合在一起。

对病情研判后，钱越团队对小瑶进行手术。为避免在手术中损伤患儿鼻腔黏膜，影响术后恢复，钱越每一步操作都在鼻内镜直视下进行。经过15分钟的手术，异物从小瑶的鼻腔内被完整取出。

经测量，造成患者反复炎症感染的“罪魁祸首”长约2厘米、宽约0.7厘米，顶部被钙化物包裹，质地坚硬。家长回忆，孩子曾把小卖部里购买的“香水豆”带在身边，很有可能误把豆子塞入鼻孔里没有取出。经过治疗，两天后，小瑶康复出院，曾经困扰她的低烧、咳嗽、流鼻涕的症状彻底消失。对此，小瑶的家长表示：“先前我们一直以为孩子是感冒过敏，治疗方向也是抗炎为主。多亏了钱医生准确发现病灶，孩子才得以康复。”

医生提醒，对于有幼儿的家庭，务必要谨慎保管危险物品（如硬币、螺丝、纽扣、电池、玻璃球等小物品），孩子有可能因为好奇，而误塞入鼻腔、外耳道、口腔等。如果孩子出现单侧鼻塞、流脓涕、鼻出血或涕中带血、呼气有异味等症状，一定要及时就医。家长们切勿盲目自行抠鼻或使用镊子夹取孩子鼻咽喉中的异物，这可能会引发更大的风险。

睿轩



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话：0512-67276198  
地址：苏州市观前街91号

全国热线电话：0512-67274512  
网址：caizhizhai.tmall.com

控制血压 心率 两手都要硬