

女糖友
易患心房纤颤

美国一项最新调查发现,女性糖尿病患者患心房纤颤(即房颤)的风险比其他女性高26%,从而进一步确认这两种疾病间存在关联。

来自美国锡达斯—赛奈医疗中心等机构的研究人员在新一期的《糖尿病护理》杂志上报告说,他们对1.7万多名糖尿病患者和同样数量没有糖尿病的人进行了为期7年的跟踪调查。结果发现,女性糖尿病患者罹患心房纤颤的风险明显高于其他女性,而对于男性糖尿病患者来说,虽然罹患心房纤颤的风险也高于其他男性,但二者之间的关联不像在女性中那么显著。

研究人员说,此前也有小规模的研究显示,糖尿病患者容易出现心房纤颤,而这次是医学界首次完成相关研究的大规模调查,且确认糖尿病是女性患心房纤颤的一个独立危险因素。

心房纤颤是临床上最常见的心律失常,易导致中风、心律衰竭、慢性疲劳综合征等,糖尿病则是全球最常见、医疗开支最大的疾病之一。研究人员说,这次调查结果确认两种疾病之间存在关联,这将有助于提高这两种疾病的防治水平。接下来,他们将进一步研究这种关联存在的性别差异。

脑出血与跌倒的“因果关系”

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕



近日,年仅42岁的美国著名影星盖瑞·寇曼因脑出血在医院去世。报道称,他是因为不慎跌倒而入院治疗的。心脑血管医生提醒大家,平时要多留意脑出血与跌倒的“因果关系”,做好疾病防治工作。

据河南科技大学第一附属医院神经内科主任医师王德清介绍,在日常生活中,人们常会说某人因跌倒而发生脑出血。其实很多时候是人们将两者因果倒置了,临床中更多的表现是由于脑出血引起跌倒。

脑出血又称脑溢血,即脑实质内大量出血。常见多属自发性脑出血,即在没有明显外因情况下,血管自行破裂导致出血,此种脑出血多是由血压升高或血管本身病变引起,往往发病突然,且恶化快,极易致命。王德清形象地比喻说:“此类脑出血就像车胎压力过大出现爆胎一

样。”谈到诱因时,他说,导致自发性脑出血的因素很多,如情绪激动或烦躁、干体力活、运动量过大、大便秘结、咳嗽剧烈,甚至做噩梦,患者会突然感到头晕、头部有压迫和疼痛感,接着手脚无力而跌倒,有的还会出现呕吐、大小便失禁、昏迷等症状。人们看到的是患者跌倒的症状,未能看到患者脑内出血。

“中老年人是脑出血的高危人群。”市第三人民医院(原铁路医院)神经内科主任、副主任医师罗秀忠说,脑出血常与脑血管病变、硬化有关。一些中老年人患有脑动脉硬化,加之血管壁较为脆弱,不小心跌倒,容易造成颅内血管破裂。所以,中老年人平日里不仅需要防止动脉硬化、稳定血压,还要避免跌倒。

罗秀忠提醒说,不管是脑出血引起的跌倒,还是跌倒诱发了脑出血,最重要的是中老年人在

日常生活中,要积极加以预防:生活要有规律,注意天气变化,劳逸结合,不过度劳累,提高睡眠质量,保持大便通畅,排便时要避免过于用力;定期检查血压、血脂、胆固醇,发现异常,及时接受正规治疗;饮食中,提倡低盐、低脂肪、低胆固醇、低糖,多吃蔬菜、水果、豆制品,并搭配适量的瘦肉、鱼、蛋等,戒烟酒;保持乐观情绪、平和心态,避免精神紧张、情绪波动,同时要适当的体育锻炼,避免肥胖;随时注意身体变化,当出现剧烈头痛、头晕、晕厥,或突感身体麻木、乏力,短暂性视物模糊,语言表达障碍困难等状况时,要及时就医。

“预防为主动,治疗为被动。”王德清也强调了脑出血早防早治的重要性。他说,年轻时就要开始注意控制好血压,不吸烟,不酗酒,保持情绪稳定,少发脾气,工作、生活不要过于紧张等。

血管不好易长斑

很多人都以为,随着年龄增长,我们的脸上、手臂上一定会长斑,而且还会越长越多。“其实,这是个误解,很多人虽然年纪大了,但不一定会长老年斑。长斑和血管是否健康息息相关。”中华中医药学会周围血管病分会主任委员、北京中医药大

学附属东方医院教授陈淑长说。“我说的斑,是指老年斑或黄褐斑等。”陈淑长教授解释说,斑的产生与皮肤的代谢功能直接相关,皮肤代谢功能的好坏,与人体血液充盈程度有直接联系。

中医理论认为,斑的形成是

因为气血淤滞。也就是说,周身血脉运行不畅者容易长斑。气虚、血虚、气滞、血淤等都不利于血液运行,换句话说,心脏是否健康、血管是否健康,也直接关系到血液能否顺畅地运行。同时,如果心脏功能很好,但是血管不健康,也是不行的。“如果一

个人心脏功能很好,血管很健康,他一定是‘漂亮’的;气色红润,皮肤透亮,多不长斑。”陈淑长教授表示,如果一个人脸上、手臂上的斑多且颜色重、容颜枯槁,而且经常心慌气短,他的心脏、血管功能肯定有问题。

(周鹤)

洛阳网

WWW.LYD.COM.CN

——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618