

急性心梗 男性占比例大 注意这些 能降低发病率

□洛健融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

都说心内科是天气变化的晴雨表,这不,记者近日走访发现,随着几场降温,我市多家医院心内科病区的患者增幅明显。我市相关专家表示,因心血管疾病住院的患者中,男士占多数,尤其是急性心梗患者,男性占大比重!

降温后患者增加,最多一天收治38人

“从9月底那次降温后,病区的患者明显增加,根据往年数据,这种情况会持续至过年。”洛阳市中心医院心内科一病区主任常学伟说,该院心内科几个病区的情况相仿,一个病区一天最多收治38人。

常学伟说,对健康人群来说,降温对身体不会有太大影响,但对于老年人,尤其是有基础疾病的老年人来说,小幅降温可能就会令血压、心脏出问题。随着最近气温逐渐下降,昼夜温差加大,寒冷空气刺激会导致血管收缩,令心脏负担加重、血压升高,增加心血管疾病的危险,严重时,还可能导致不稳定心绞痛、心梗等心脑血管疾病。

急性心梗患者中,男性占比例大

“有基础病的老年人,尤其是男性,秋冬季一定要更加注意。”常学伟说,从相关临床数据来看,男性的心脑血管疾病发病率高于女性,该院心内科门诊上,男女就诊患者的比例约为6:4;住院患者的男女比例约为7:3;急性心梗患者的男女比例约为8:2。

常学伟说,到门诊就诊的男女患者之所以比例相差不大,是因为更年期女性占了一定比重,到确诊心血管有问题,需要住院治疗,患者的男女比例就拉开了。“尤其是急性心梗患者中,男性比例更高”。

相比女性,男性更易被心血管疾病“盯上”

为什么男性更易被心血管疾病“盯上”呢?

常学伟介绍,引起心血管疾病的危险因素主要有:家族史、年龄、不良生活方式、吸烟、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等。其中,家族史、年龄是无法改变的。在其他几个因素中,相比女性,男性吸烟的更多,有喝酒,熬夜,吃油腻、重口味食物等不良生活方式的也较多。因此,出现高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等问题的人也相对较多。如果长期不进行干预,就会导致其患上心血管疾病。

同时,女性在绝经前有雌激素“护体”。常学伟说,男性和女性在心血管系统方面存在生理上的差异,男性体内雄激素水平较高,可能促进动脉粥样硬化的进程,而女性在绝经前有雌激素保护,高血压、高血脂、高血糖和动脉粥样硬化的风险要明显低于男性。

此外,还跟男性工作压力大、应酬多、出现不舒服不太在意或是硬扛等有关。“因为是丈夫、是爸爸、是儿子,男性更要重视自己的健康问题。”常学伟提醒,男性,尤其是有基础病的中老年男性,最好能戒烟、控制好体重,管住嘴、迈开腿,监测并管好血压、血糖、血脂水平,不熬夜,保持好的心情。“一旦出现心慌、胸闷等不适10分钟不缓解或反复发作,就要及时就诊或拨打120,不可硬扛或等等看”。

老人头晕一年未解 竟跟“视觉过敏”有关

□洛健融媒记者 崔宏远 通讯员 牛然

“原以为上了年纪,头晕很正常,没想到竟这么难缠。”几天前,76岁的边强(化名)终于松了一口气,一年多来的头晕终于找到了原因。

困惑重重

头晕一年未缓解

去年夏天,边强偶尔去菜市场或超市时感到头晕,起初,他以为是炎热所致,但随着时间推移,这种症状开始影响他的生活:在公共场合,他感到胸闷,视线模糊,眼前的景物仿佛在不不停摇晃,即使在自家阳台上眺望,也时常感觉到空间在晃动。

家人陪他辗转多家医院,从神经内科到心内科,从脑部CT到冠脉造影,从静态的DR检查到动态的平衡测试,所有数值都显示正常。

医生的叮嘱也简单:年纪大了,多休息,放松心情。

可边强的头晕仍在继续,甚至变得更加剧烈,尤其在人多、空间狭窄的环境中。

柳暗花明

针对性测试找“元凶”

渐渐地,边强不愿去超市和人多的地方,甚至害怕与人交谈。

直到在朋友推荐下,他走进了河科大二附院的眩晕门诊。河科大二附院眩晕科学科带头人、主任医师孙文青决定为其进行更具针对性的姿势平衡和动态视觉测试。

在一个专门的检测装置上,边强闭上眼睛,平衡站立,仅几秒钟后,头晕感袭来,身体微微倾

斜,甚至无法保持站姿……经过详细检测记录,孙文青最终给出诊断结果:持续性姿势-感知性头晕。

解开症结

两大原因致头晕

持续性姿势-感知性头晕这一病症鲜被提及,通常也被误认为是普通的平衡失调。

“这是一种以功能性头晕为表现的病症。”孙文青解释,这类患者的大脑在特定环境中,如复杂的视觉空间和嘈杂的场所,对动态视觉的反应过于强烈,产生了持续的眩晕感。同时,这种病症具有某种特殊的心理关联性——患者在长期头晕的状态下,极易产生焦虑,这种情绪反过来加剧头晕,形成恶性循环。

孙文青认为边强的头晕有两大原因:“视觉过敏”,即在菜市场、超市等动态视觉变化强烈的场合,他的视线难以稳定,导致大脑误判,从而产生头晕感;“空间平衡障碍”,他在闭眼状态下无法依靠身体感知、保持平衡,这也是他在进行闭眼测试时迅速头晕的原因之一。

专家建议

反复头晕别忍着

孙文青为边强设计了一个系统的治疗方案。先通过药物控制焦虑情绪,然后逐步引导他进行前庭康复训练,训练项目包括在不同场景下的视觉调整和平衡练习,帮助他逐渐适应各种环境的变化,减弱大脑对动态空间的过度敏感,同时进行心理疏导。经过治疗,边强的头晕感已明显减轻,生活也恢复了正常。

不少老年人误认为头晕是“年老体虚”,觉得“忍忍就好了”。孙文青坦言,“老年人在日常生活中若出现反复头晕,尤其在复杂视觉环境中加剧,应尽早接受专业检查。”

