

# 公众对血脂控制误读甚多

“我国心血管疾病的防控策略，应该做到一手高血压、一手胆固醇。然而，当前血脂异常的管理和诊疗在我国还未引起足够重视。”在5月17日召开的中国动脉硬化性疾病学术大会暨中国胆固醇教育计划10周年庆典新闻发布会上，中国胆固醇教育计划负责人、北京大学人民医院心血管内科专家胡大一教授提出，下一步亟须找到适合我国人群特点、能够有效降低心脑血管事件的血脂异常管理方法。

发布会上，中国胆固醇教育计划项目组首次公布了公众对高血脂症和心血管疾病相关知识认知的网络调查报告。该调查共纳入11282人，其中15.2%的被调查者罹患心脑血管疾病，75%曾接受血脂检查。结果显示，64%的

人误认为高血脂症应该有症状，近90%的人不知道每日应该摄入的胆固醇量，48%的人误认为肥胖与高血脂症最密切，80%的人不知道血脂成分中危害最大的是低密度脂蛋白胆固醇，44%的人误认为血脂正常后可停药。

中南大学湘雅二医院心血管内科主任赵水平教授等专家表示，目前已有研究显示，在冠心病死亡病例中，77%归因于胆固醇水平增高，这一比例远远高于高血压、糖尿病、吸烟、体重指数等；同时另有研究提示，血浆胆固醇水平降低1%，冠心病事件发生风险可降低2%。因此，胆固醇教育应转变为全民行动，而血脂管理成败与否也将关系到我国未来20年心血管病防治走向。

(哈旭媛 摘自《健康报》)

## 天气炎热，孕妇在暑期都应注意哪些问题呢？

### ● 饮食：预防妊娠糖尿病适当食用水果、冷饮。

夏季天气炎热，对孕妇来说感觉更不舒服了。尽管瓜、果、梨、桃的种类繁多，但吃多了也容易造成孕妇妊娠糖尿病的发生。

没有糖尿病家族史、年龄小于30岁、且身高在1.65米以上的孕妇属于妊娠糖尿病的低发人群。孕期的饮食安排要尽量少吃多餐，把一日三餐变为一日五至六餐，水果的摄入量可与正常人一样，但一定要分次食用，不要一次摄入过多，要尽量少喝饮料，合理运动。

有糖尿病家族史、年龄大于30岁、身高低于1.60米的孕妇属于妊娠糖尿病的高发人群，建议提早请专科医生制定孕期营养计划，合理安排每日每餐的饮食，同时控制水果、坚果的摄入，生吃或凉拌蔬菜以补充维生素。

在怀孕的中晚期(30周左右)，子宫逐渐增大，会挤压到胃，影响胃酸的分泌，出现孕妇常说的“烧心”症状，这时很多孕妇喜欢吃冷饮。要注意冷饮不要吃得过多，以免发生腹泻，可能导致早产。患有妊娠糖尿病的孕妇或妊娠糖尿病的高发人群，可以选择专供糖尿病人饮用的冷饮。

### ● 运动：最好做做孕妇操，游泳时要注意安全。

天气炎热，孕妇更易倦怠、乏力、没有胃口。为避免或减少这种情况发生，孕妇在夏天也要保持一定的运动量。可以饭后散步，改善久坐对血管的压迫，促进子宫胎盘的血液循环，这对胎儿供氧有好处。孕妇最好的运动是孕妇操，孕妇操可以维持适当的运动量，预防妊娠糖尿病的发生，同时也为顺产分娩做好准备。

对于孕妇游泳的问题，要注意两点：一是要选择水质有保障的泳池，以免造成逆行感染；二是夏天泳池人比较多，要选择人少的时间段，以免拥挤对孕妇造成意外伤害。

### ● 防病：预防霉菌性阴道炎，孕晚期做好母婴监测。

白色念珠菌性阴道炎俗称霉菌性阴道炎。在孕期由于激素水平的改变，阴道环境较平时更适合白色念珠菌的繁殖，再加上白色念珠菌喜欢高温、湿润的环境，因此在夏天的早期此病高发和常见。患有妊娠糖尿病的孕妇更易患白色念珠菌性阴道炎。

预防方法：孕妇穿棉质、宽松的内衣，不要选用卫生护垫而是应勤换洗内裤。不要过多食用含糖高的食物，发现感染及时治疗。

夏天空气湿度大、气压低，很多人容易出现心慌和憋气的症状。对于孕晚期的孕妇(特别是32至34周)，这种症状更为明显。如果孕妇频繁出现这种症状，或孕前就有心脏疾患，应准备家庭用氧气袋，同时注意观察胎动和胎心情况，出现不适及时就医。



特需护士 杨芳

# “布病”离我们有多远

骨科副主任医师 王长富

近日，我院骨科收治一病例，男性，50多岁，因发热数月、腰痛剧烈、下肢麻木1周入院。入院后：体温39.5℃左右，白细胞明显升高、血沉增快、C反应蛋白增高，胸部X线及腹部超声检查未见异常，核磁检查显示腰椎管内占位。韩福胜副院长、刘春生主任多次查看病人，组织病例讨论，考虑有可能为“布病”性椎管内肉芽肿。经县防疫站“布病”检测，确诊为布鲁氏菌病。随即给予口服四环素、利福平，肌注链霉素等综合治疗，很快患者高热症状缓解。于2014年6月在全麻下施行椎管减压、肿物清除、内固定术。术后病理检查证实为“布病”引起的椎管脊髓改变。术后患者腰痛彻底缓解、下肢麻木明显减轻。

“布病”是布鲁氏菌病的简称，是由布鲁氏菌引起的人畜共患的传染—变态反应性疾病，布鲁氏杆菌常存在于牛羊等皮毛及体内，是我国传染病防治法规定的乙类传染病。此病典型的临床表现是长期持续性发热，体温呈现：高热—低热—高热—低热—高热……，故俗称“波浪热”。从事家畜饲养或屠宰、畜产品加工及运输的人员、畜牧兽医等易患此病。同时，食用未加工成熟的牛羊肉等食品亦可能被传染。

我县是牛羊肉生产、加工基地，时有“布病”散发病例发生。患病初期多有发热、乏力、多汗、关节疼痛、肝脾及淋巴结肿大等症状，治疗不及时可转成慢性，反复发作，迁延不愈。病情严重者导致丧失劳动能力。布病主要通过消化道、呼吸道和皮肤黏膜传播，患病的牛羊等家畜及其皮革、肉制品传染给人。人传人的情况比较罕见。

我院已诊治多例布病患者。患者多因发热、腰痛、关节痛等症状就诊，早发现、早诊断、早治疗，布病可以治愈，不留后遗症。

### 1、不要过量吃冷饮

大热天冷饮备受人们欢迎，在尽情享受美食的时候，可伶的“胃”开始叫苦连天了，因为这些东西吃起来虽然凉爽可口，但长期食用会影响食欲，不利于消化，还会因过度刺激胃肠道黏膜引起局部血管收缩，导致消化道缺血、缺氧，发生胃肠功能紊乱。如果有慢性胃炎或胃及十二指肠溃疡病史的人，还很可能引起急性发作，特别是碳酸饮料中含有大量气体，食用过多就会导致胃及十二指肠穿孔、大出血而危及生命。在闷热难耐时，多喝些凉开水或吃些西瓜之类的瓜果就可以了，既可以消暑，又不伤害身体健康，吃瓜果还可增加营养。

### 2、不要吃肉无限量

肉类中含有大量的饱和脂肪，过多摄入可使血管硬化，进而升高血压。同时人吃了大量肉食后，心情会变得烦躁。少吃肉并不等于说不能吃肉，每人每天平均需要动物蛋白50-60克，这些都要靠我们有选择地吃肉来补充。夏季最好选择鸡肉、兔肉等具有清凉祛热功能的食物。

### 3、不要喝啤酒消暑

研究证实，喝啤酒不但不能消暑，如一次喝啤酒过多，反会对身体造成多种伤害。如果一次喝一瓶以上，进入人体的酒

## 冬病夏治

# 三伏贴

## ——三伏贴适应症和具体贴敷时间介绍

中医科副主任 张江山

“三伏贴”是祖国传统医学中独具特色的治未病疗法之一，是在中医理论指导下，在人体一定的穴位上贴敷药物，通过药物的经皮吸收，刺激局部经络穴位，激发全身经气，以预防和治疗疾病的一种外治方法。因其选在每年的三伏天进行防病治病，所以称为三伏贴。

### ■ 治疗原理

(1) 药物作用：通过药物的发散走窜，透入肌腠，凭借穴位对药物进行吸收而起到补阴助阳、益气活血、温经通络、扶正祛邪的防治作用。

(2) 穴位作用：辨证选用特定的穴位，纠正脏腑阴阳的偏盛或偏衰，以达到增强人体正气、提高抗病能力、预防疾病的目的。

(3) 时节作用：“热在三伏”，在三伏天应用药物贴敷，补养人体真元之气，调整人体阴阳平衡。

### ■ 治疗作用

三伏贴药物经穴位由表入里，外循经络内达脏腑，以调节人体气血阴阳，达到防治疾病的目的，并且还能调节机体免疫，增强机体抗病能力，起到“药穴同治”的作用。

### ■ 适应症

支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、心脏病、慢性咳嗽、反复感冒、过敏性鼻炎、慢性咽炎等多种呼吸系统疾病；风湿与类风湿关节炎、强直性脊柱炎；慢性肠胃炎、慢性胃炎、胃痛、溃疡病、慢性腹泻；小儿厌食、遗尿；颈肩腰腿痛、胸腹痛、痛经等。

### ■ 注意事项

贴敷期间忌烟酒、生冷、海鲜、辛辣等刺激性食物。贴敷部位有外伤、溃疡、感染者不宜贴敷。孕妇、糖尿病、血液病、发热及其他传染病患者慎用。

### ■ 今年贴敷的时间分别是：

- 第一贴(头伏贴)：7月18日-7月27日
- 第二贴(中伏贴)：7月28日-8月6日
- 第三贴(末伏贴)：8月7日-8月16日

## 高温天气应注意的



饮食问题

精含量也同白酒差不多，不但使人口干咽燥，全身发热，起不了消暑的作用，还对胃肠、心脏、肝脏、肾脏等造成危害。冰镇啤酒的温度比人的体温低20-30℃，大量饮用会使胃肠道的温度急剧下降，血流量减少，造成生理功能失调，严重的会引发急性胰腺炎、急性胆囊炎等危及生命的疾病。

### 4、不要过度贪凉

由于天气炎热，人们通常休息不好，加上大量出汗，体能消耗过多，容易产生疲劳，而且大量饮水，也会减弱胃肠功能，导致对疾病的抵抗力下降，容易出现发病高峰。此时，人们又往往喜食冷饮，过度贪凉也是导致疾病高发不可忽视的重要因素。

夏季来临大家有没有做好准备呢？是不是已经知道或上面给大家介绍夏季饮食问题呢？如果不知道的话，那么就赶紧学习学习吧。这样我们才能安全地度过一个夏季。  
(骨科护士长 杨明霞)