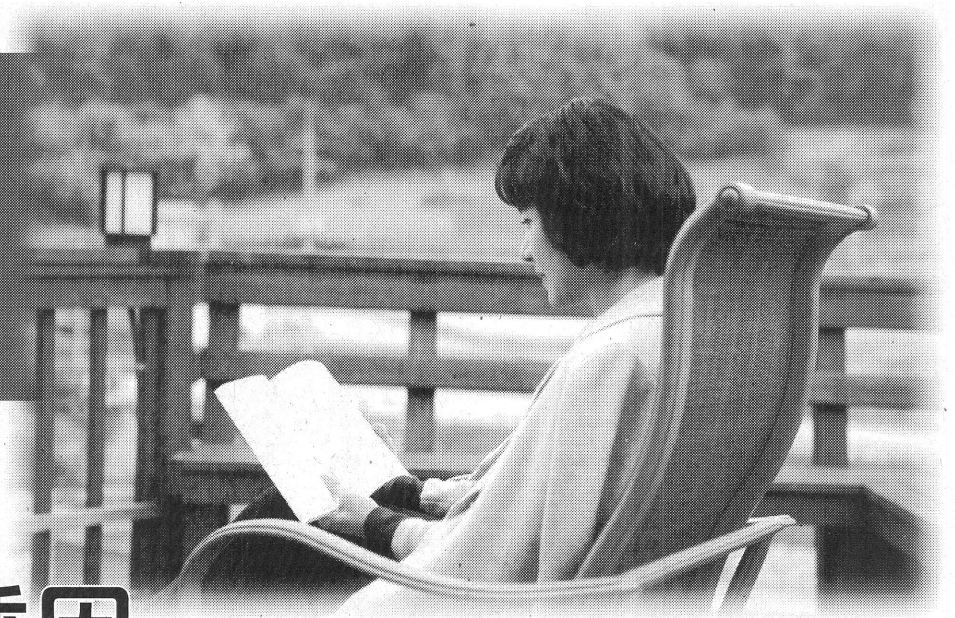


健康她关注

9月27日是“世界心脏日”。数据显示,我国心血管病患者约有2.9亿,约5个成人中就有1个患有心血管病,心血管病已成为我国第一位死亡原因。而世界卫生组织数据显示,20世纪90年代中期,全世界中年女性死于心血管疾病人数达220万,中国女性占20%;到2004年,全世界860万女性死于心血管疾病,占女性死亡总人数的1/3。在我国,心血管疾病是导致女性死亡的首位原因,近些年其发病率、死亡率都呈持续增加趋势。专家指出,女性心血管疾病症状不典型,加上更年期干扰,更容易漏诊误诊。绝经是女性独有的心血管疾病危险因素,女性心血管疾病的高危因素包括年龄(≥55岁)、早发冠心病家族史(一级亲属<65岁)、吸烟、高血压、糖尿病、血脂异常等。专家建议,中年女性应坚持健康饮食,适度运动,保持适当体重及良好心态,每年进行一次血脂检查,积极预防心血管疾病偷袭。



“心病”已成女性死亡首因 绝经是女性独有危险诱因

■ 盛实

提起女性健康,大多数人会想到与其性别相关的疾病,如乳腺癌、子宫颈癌等。但著名心血管专家胡大一指出,女性因心血管疾病造成的致死和致残率,已超过和女性性别相关的所有癌症总和。9月27日是“世界心脏日”。数据显示,我国心血管病患者约有2.9亿,约5个成人中就有1个患有心血管病,心血管病已成为我国第一位死亡原因。

世界卫生组织数据显示,20世纪90年代中期,全世界中年女性死于心血管疾病人数达220万,中国女性占20%;到2004年,全世界860万女性死于心血管疾病,占女性死亡总人数的1/3。在我国,心血管疾病是导致女性死亡的首位原因,近些年心血管疾病发病率、死亡率都呈持续增加趋势。有统计数据示,1990年城市及农村心血管疾病死亡率分别为总死亡率的39.1%和29.5%,2012年这一数据增至41.1%和38.7%。

因为女人“心病”常被忽视,为此,中国医师协会心血管分会女性工作委员会及中华医学会心血管分会女性学组的专家呼吁,关注我国女性心血管疾病的防治工作迫在眉睫。

绝经是女性独有的心血管疾病危险因素

导致女性心血管疾病增加的危险因素有哪些?心血管专家、北京大学第一医院老年科主任刘梅林教授介绍,首先,卒中是我国人群心血管疾病最常见的类型,致死率和致死率高,缺血性卒中女性复发率更高。绝经是女性独有的心

血管疾病危险因素。

其次,妊娠期代谢综合征、先兆子痫以及其他心血管危险因素都使女性发生心血管病的风险增加。

此外,吸烟及二手烟、焦虑和抑郁的增加,也会导致心血管疾病的增多。研究显示,先兆子痫患者妊娠后多年后发生缺血性心脏病、卒中及深静脉血栓的风险增加,口服避孕药、雌激素治疗的女性血栓风险增加。

女性绝经后血脂异常和焦虑抑郁等都更易诱发心血管疾病

与男性相比,女性心血管疾病有哪些特点?刘梅林教授指出,女性的基因、凝血功能、激素、妊娠及社会因素,心血管疾病的病理生理特点、临床表现、疾病诊断、药物代谢和防治策略均有别于男性。例如,绝经是女性独有的心血管疾病危险因素,女性绝经后,血脂异常的发生率明显上升。

调查显示,我国50岁以上女性总胆固醇(TC)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平均高于同龄男性,而血脂异常是心脑血管病重要的危险因素,总胆固醇(TC)或低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)升高会引起冠心病和缺血性脑中风。

此外,焦虑和抑郁也是心血管疾病常见的精神因素,女性因其情感细腻、敏感等自身特点,更易出现不良情绪。

女性冠心病症状不典型易漏诊误诊,更年期综合征也易干扰诊断

为何女性心血管病风险容易被低估?刘梅林教授解释,这有

多方面原因。

首先,女性冠心病临床症状不典型,容易漏诊、误诊;可能表现为乏力、背痛、胸部烧灼感、腹部不适、气短、大汗、食欲差、恶心等。女性冠心病患者半数以上无典型的心绞痛症状,发生急性心肌梗死前无典型胸痛症状。以心脏性猝死为首发症状的患者,女性的比率高于男性。女性冠心病患者并发症及死亡率也高于男性。

其次,绝经后女性,出现的更年期综合征容易干扰女性冠心病的诊断,导致延误诊断或漏诊。

此外,女性肩负着照顾家庭的责任,容易睡眠不足、处于疲劳状态,缺乏可自由支配的时间,导致对自身健康关注不足,常会延误就诊,导致就医不及时,延误治疗时机。

哪些女性是心脑血管疾病的高危人群?刘梅林教授指出,冠心病、心肌梗死、缺血性卒中等心脑血管疾病都属于动脉粥样硬化性心血管疾病(简称动脉粥样硬化性心血管疾病,AS-CVD)。女性ASCVD的危险因素包括年龄(女性≥55岁)、早发冠心病家族史(一级亲属<65岁)、吸烟、高血压、糖尿病、血脂异常等。

坚持健康生活方式和每年体检可预防心脑血管疾病

生活中,女性该如何预防心脑血管疾病?刘梅林教授建议:

1.首先是生活方式的干预。主要包括:不吸烟并避免吸二手烟;积极限酒,有饮酒习惯的女性每天酒精量不超过15克;每天至少五种水果、蔬菜摄入,鼓励摄入坚果、粗粮、豆类、全谷类、富含植物甾醇及高纤维食物,每周至少吃两次鱼,限制饱和脂肪酸、反式不

饱和脂肪酸、盐(<6克/天,包括调味料及成品食物)及糖(包括含糖饮料及高糖食品)的摄入。

2.每周坚持150分钟的中等强度的有氧运动,保持适当体重及良好心态。

3.绝经后的女性应每年进行一次血脂检查。很多人体检时查血脂,没看到升高的箭头就觉得不用担心了。事实上,血脂指标在正常范围内并不代表没有风险,如果胆固醇和低密度脂蛋白的水平接近正常值,就说明已经有冠心病的潜在风险了。当总胆固醇为

5.18~6.19mmol/L时,虽然在正常范围内,但冠心病的发病危险已经增加了50%。化验单上的正常值是针对正常人来说的,但是对老年人,合并高血压、糖尿病的人群,他们对于血脂需要开始进行干预的指标要低于正常值的高限,这需要我们引起大家注意。

4.药物治疗。对于存在高危因素的女性和已确诊为动脉粥样硬化的女性患者,应在生活方式干预的基础上使用药物治疗,如服用他汀类药物可使心血管疾病患者获益,有效降低心血管事件并降低死亡率。

相关链接

50岁吃阿司匹林预防心脏病获益最大

美国预防医学工作组专家近日发布最新建议,50多岁的人每天服用低剂量阿司匹林预防心脏病获益最大。但仅适用于预防未来10年罹患心脏病,不适用于已有心脏病或中风者。美国斯坦福大学医学教授道格·欧文斯等研究人员分析了新的临床证据,发现50多岁的人在将来10年里罹患心脏病的风险会增加10%或更多,每天服用81毫克的阿司匹林不会显著增加出血风险,而且受益最多。如果60岁的人在将来10年里罹患心脏病的风险增加10%或更多,也能从中受益,但应注意权衡利弊,最好咨询医生。小于50岁和大于70岁的人服用低剂量阿司匹林预防心脏病的理由还不够充分,需要进一步研究考证。美国心脏病协会前主席、美国哈佛大学医学院临床/转化研究院副院长埃利奥特·安特曼教授说:“该建议只适用于心脏病风险增加的人,并不适用于已有心脏病或中风者。”此次专家组的建议还提出,阿司匹林在预防心脏病的同时,还能降低结肠癌风险,但不建议自行服用,应遵医嘱。安特曼教授建议,不论年龄如何,服用阿司匹林前都应征求医生意见,低剂量阿司匹林也可能引起消化道出血和其他潜在健康问题。他还提醒,服用阿司匹林并不是心脏病的免死金牌,饮食均衡、作息规律、合理锻炼等健康的生活方式也很重要。一旦怀疑有心脏病,应及时就诊,及时治疗。(阿珍)

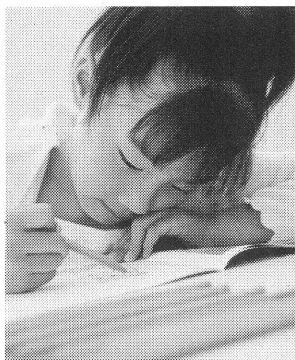
关爱孩子

『荧光增白』作业本伤健康

近日,江苏省质监局公布了学生作业本的监督抽查以及风险监测结果,此次监测的115批次学生作业本中,有99批次产品内芯纸张检测出了可迁移性荧光增白剂,占比高达86.1%。值得一提的是,目前学生作业本的质量标准要求中,还没有对可迁移性荧光增白剂做出明确要求。

荧光剂会沾到孩子皮肤上。作业本上检出可迁移性荧光增白剂,意味着学生在长期使用作业本的过程中,手部皮肤经常与作业本内芯纸张接触,有吸收可迁移性荧光增白剂的可能性。那是否会对健康造成直接伤害?质监专家回应,目前尚无国家权威部门给出统一答案,只能说长期接触不利于健康的可能性。此外,增白剂含量多,会造成本册亮度(白度)太高,影响学生的视力。

本子会“晕染”是施胶度不合格。在使用中,有的学生会发现,一些本子在用钢笔书写时会“晕染”,这往往是因为施胶度不合格。此次抽查的作业本中,不合格产品有27批次,其中因施胶度不合格的批次达到16个。江苏省质量技术监督局纸制品质量监督站副站长王国荣说,施胶度项目是学生作业本的重要使用性能指标,学生使用墨水笔书在不合格产品上写作业时,容易产生墨水渗透或扩散现象,会造成文字模糊不清,难以辨认。(禹建)



■ 王涛

无论你在怀孕前做了多少准备,读了多少书,一旦怀孕,有些事情还是会让你尴尬不已,甚至吓你一跳。“美国网络医学博士”近日刊文列举了6种怀孕期间的尴尬事,并请两位顶尖产科医生给出了解决方法。

1.怀孕放屁。在怀孕的生理反应中,最让人不安的就是放屁。孕妇的屁比一般人多,而且有可能很响。这是因为孕妇的腹腔压力大,食物经过胃肠道的时间长,产生的气体也就多些。专家开方:注意饮食,少吃豆类、辛辣、油腻、生冷、产气食物和带气的果汁。如果可能,采取

少食多餐的办法,情况会有很大改善。

2.怀孕呕吐。“晨吐”这个说法并不十分准确,因为孕妇呕吐通常不会定点准时。而令她们格外尴尬的是从感觉恶心到吐出来的时间非常短,而且这种情况经常在不合适的场合出现。

专家开方:每天晚上吃饭时,吃一点维生素通常可以有效缓解呕吐。如果还不行,可以请医生开一点低铁的处方,有防止呕吐的作用。

3.尿湿自己的鞋和袜子。孕妇走路时,有时会发现小便“自动”顺腿流下来。这是因为子宫变大压迫了膀胱,使得膀胱不能存储那么多尿液。晚上喝水多也会导致夜间多次起夜,甚至尿床。专家开方:要在怀孕前就多运动,锻炼膀胱的力量,也可以用卫生巾解决此问题。

4.难闻的裤裆。医生认为,孕妇体内激素的变化和胎儿体重的增加都是导致这个问题的原因。专家开方:使用卫生护垫并

经常更换内裤,保持阴部干燥,可以解决这个问题。不要使用任何身体除臭剂,它们有可能引起其他问题。

5.记忆力下降。孕妇健忘,与其说是孕期激素变化作怪,倒不如说更多的是孕期压力造成的,因为她们往往会担忧孩子、自己、未来等各种问题,这会导致孕妇的大脑不够用。

专家开方:接受这些事实,告诉自己不要一蹴而就,一切都可以掌控,压力小了,记忆力往往就会恢复。

6.脾气不好。很多人都知道不要和孕妇争吵,在怀孕期间,即使最温柔的女性也有可能变得难以相处。原因有两个:一是孕期激素变化让人变得易怒,有攻击性;二是有些孕妇有忧郁症,对轻微的情绪刺激都很难忍受。

专家开方:如果你总对身边的事感到恼火,突然哭起来,不要忽视这些情况,和医生谈一谈,有时这不仅不是激素造成的,还有情绪问题。

儿童保健

家长做好5件事 提高儿童免疫力

■ 平安

加拿大自然疗法医生朱丽·杜曼医学博士介绍了日常生活中的5件事,可帮助增强儿童免疫力。

控糖控零食。儿童免疫力较弱,易因食品中各类添加剂、防腐剂以及糖分等受到损害。因此,家长应少给孩子吃含防腐剂和添加剂多的零食,控制糖分摄入量。

整顿肠道。人体肠道存在的益生菌能促进消化、消除毒素,帮助提升免疫力。朱丽建议,家长平时可以适量给孩子多喝酸奶,补充肠道益生菌。

减少焦虑和压力。孩子生活、学习压力大会引起皮质醇和肾上腺素分泌上升,导致免疫系

统反应降低。因此,家长要注意给孩子留出休息、娱乐时间,不要给孩子太大压力。

睡眠充足。儿童每天需要10~14小时睡眠时间,而且需要在没有夜灯的黑暗环境中,才能保证褪黑激素分泌,使他们得到充足休息,从而增强免疫力。研究证明电磁频率会影响睡眠质量,因此,家长尽量不要在儿童房

间内摆放电子设备,或者在睡前拔掉插头。

补充维生素D和锌。研究表明,维生素D和锌有助增强免疫力,家长可多给孩子吃些富含维生素D和锌的食物,如鱼类、坚果类、海藻类等,此外,人体90%的维生素D是在阳光下合成,平时最好多带孩子到室外晒太阳,有助合成维生素D。

防病“鲜”知道

临街住儿童 血癌风险高

法国国家卫生与医学研究所研究人员发现,住在交通繁忙路段附近的儿童,罹患一种罕见血癌的风险可能会高出三成。

研究者选取了法国在2002~2007年间2760起15岁以下儿童的白血病病例,并从法国全国人口中随机抽取了3万名儿童样本作为对照组。

研究结果发现,法国全境内,住在距离繁忙路段不到150米的儿童,罹患急性粒细胞白血病的风险会增加三成,而巴黎地区会增加六成。

研究人员认为:其罪魁祸首可能是苯,这种成分是化学燃料在燃烧过程中释放出来的,美国研究报告曾显示,它与癌症的产生有关。



两种廉价菜 可预防肠癌

胡萝卜和芹菜是百姓餐桌最常见的两种蔬菜。英国医学委员会杂志《BMC胃肠病学》近日刊登一项新研究发现,胡萝卜和芹菜在预防肠癌方面都具有关键作用。

韩国翰林大学科学家发现,胡萝卜和芹菜中的抗氧化剂洋地黄黄酮可遏制肠道肿瘤细胞分裂,并导致癌细胞死亡。专家表示,除了胡萝卜和芹菜之外,含洋地黄黄酮的食物还有橄榄油、青椒、百里香叶、甘菊茶、薄荷等。(闻唱)

健康在行动

CCTF·AXA安盛“移动安全体验教室”在京沪粤启动

9月19日,CCTF·AXA中国“移动安全体验教室”活动在中国儿童中心举行。此次活动是由全球领先保险公司AXA安盛,携手公益组织中国儿童少年基金会(儿基会)共同发起,旨在给更多的家长和孩子带来最重要的安全知识。第一阶段的上海初行大获成功,在刚刚过去的暑假之中,北京和广州也加入到此趟旅程,“移动安全体验教室”已全面启动。

集结儿基会安全专家的专业知识,“移动安全体验教室”承载着安全教育的使命,行驶至北上广三地不同的社区、学校、公园、商场等地。每行至一个停靠点,就会搭建起“安全体验馆”,在里面,家长和孩子可以体验到多项儿基会安全专家设计的交通道路安全及居家安全的设备,在互动和游戏中学到课本以外的各种安全知识。

“CCTF·AXA安盛中国移动安全教室”已经全面启动,在北京的体验活动将持续到10月底,期待你一起踏上这趟公益旅程。(彩虹)