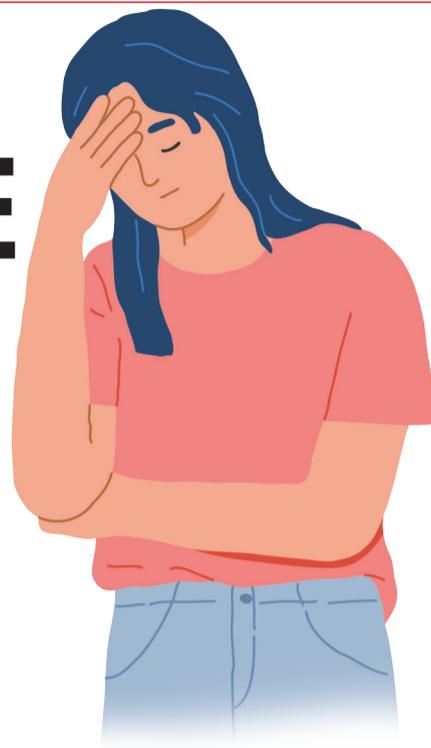


伤心过度真的会“心碎” 更年期女性警惕心碎综合征



女性的心脏有多脆弱?在心内科有一种疾病,66.7%-90%的患者都是女性,且以50-75岁人群居多,它就是心碎综合征。心碎综合征又称应激性心肌病,由生理或情绪因素诱发,会引起胸痛、呼吸困难等类似心脏病发作的症状。为何更年期女性易“心碎”?日常生活中又该如何预防?

患心碎综合征是种什么感觉

患上心碎综合征并不代表心真的会碎,通过检查会发现患者心脏通常没有明显的器质性病变,只是痛起来的感觉就像心真的碎了一样。以往认为,心碎综合征是可逆的良性疾病,但近期研究发现,住院患者急性期死亡率为4%-5%,且有多种并发症,如心源性休克、致死性心律失常等。

目前多项研究认为,心碎综合征的发病机制与几种因素有关:交感神经过度兴奋、儿茶酚胺毒性;冠脉微血管功能障碍、冠脉痉挛;内皮功能障碍和雌激素缺乏;左心室流出道梗阻。

还有研究显示,心碎综合征与神经精神疾病相关。

女性更年期后容易“心碎”

近年来随着确诊率的不断提高,心碎综合征备受关注。为何50-75岁女性容易“心碎”?

雌激素发挥了关键作用

雌激素是女性的心脏“保护伞”,50岁左右,卵巢功能开始衰退,雌激素保护作用减弱,绝经前后可以说是养护血管的关键期。女性一般在55岁绝经后进入心血管病高危阶段。绝经后,体内激素平衡被打破,心脏、血管更易受到冲击,一旦患上心血管病,凶险程度远高于男性。

女性更易受情绪应激事件影响

亲友意外死亡、家庭暴力、失恋、激烈争吵、观看赛事等都可能诱发心碎综合征。

炎症、代谢等因素

研究发现,持续的全身性炎症、急性期心肌脂肪酸代谢受损等均可能导

致女性“心碎”。

如何处理和预防心碎综合征

多数心碎综合征患者在发病时会出现重度胸骨后疼痛,还可能伴有血压降低、呼吸困难和晕厥等表现,虽然以上症状可在1个月内完全消失,患者也绝不能掉以轻心,轻症患者要注意缓解身心压力,不要大喜大悲,“三高”及冠心病患者更要注意控制情绪。如果患者合并有心衰、脑卒中、休克等急性并发症,必须尽早到心内科就医,治疗时间为3个月至1年不等。

在过度伤心时,如果感到胸痛、心跳加快、呼吸急促,要及时到医院就诊。总体来说,在经过急性期处理得当、家人多给予鼓励、稳定情绪并积极治疗之后,大多数心碎综合征患者心脏结构和功能的异常会在短时间内恢复,预后是比较好的。但也有部分患者会出现严重的并发症,包括心源性休克、恶性心律失常、心脏骤停等。

相比事后急救,心碎综合征的事

前预防更加重要。日常生活中,要学会自我情绪管理,直面问题,积极主动寻找负面情绪发生的原因,避免再次发生。另外,要学会合理宣泄情绪。负面情绪不要捂着憋着,可以大哭一场,也可以找身边的亲朋好友倾诉出来,但不要无休止地诉说,不要让自己过久地停留在负面情绪里不能自拔。

(本报综合)



如何保持容颜不老 这份“冻龄”秘笈请收好

新华社北京电(记者 田晓航)保持容颜不老的秘密是什么,是花钱越多就越年轻吗?北京协和医院整形美容外科主任王晓军提示爱美女性,整形美容外科不是万能的,想要“冻龄”,应从健康生活、健康心态等方面着手改变。

王晓军介绍,随着年龄增长或疾病等原因,女性会出现皮肤逐渐失去光泽、没有弹性、肌肉张力下降、皮下脂肪逐渐减少或出现堆积、面部轮廓不再清晰、眼睑松弛、鼻唇沟加深、面中部凹陷、下颌部赘皮增多等现象。

王晓军说,事实上,除了来整形美容外科求诊以外,健康自律的生活习惯、积极阳光的心态、热爱生活都是保持面部年轻化的关键,而且面部年轻化管理要趁早。

王晓军建议,保持面部年轻化应从以下几方面做起:

控制体重。肥胖是许多疾病的诱因,也是导致面部衰老的杀手。体重大幅增加时,皮肤被扩展变薄,容

易出现弹力纤维与胶原纤维的损伤或断裂;体重大幅下降时,又会出现皮肤松弛等情况。因此,维持合适体重是保持面部年轻的重要举措。

保持良好的心态。这会使人人们在处理任何关系时不急躁,在职场或家庭中都会营造出良好氛围。有了好的人际关系、和睦的家庭,身心健康就会受益。

饮食营养健康。饮食营养与面部年轻化的指数密切相关:营养缺乏会使人消瘦、面部无华,营养过度则导致肥胖乃至代谢性疾病。

适当规律的体育锻炼。这对维持形体健美和面部形态美观非常重要。无论面部肌群还是肌体骨骼肌群,体育锻炼不仅帮助身体维持正常的睡眠和代谢,更能直接帮助肌肉保持张力,使面部皮肤及软组织减缓松弛下垂。

防紫外线、避免熬夜、控烟、控酒。紫外线、熬夜、烟、酒是皮肤的强敌,容易加速皮肤老化和色素沉着。

青少年脊柱侧弯 矫正宜早不宜迟

王金武 于文强 王彩萍

近期央视一则专题报道引发广大中小学生家长关注,内容是脊柱侧弯成为继肥胖、近视之后我国儿童青少年的第三大高发疾病。根据中华预防医学会脊柱疾病预防与控制委员会前期流调数据,预计目前我国中小学生发生脊柱侧弯人数已经超过500万,并且还在以每年30万左右的速度递增。

脊柱侧弯是指脊柱的一节或数个节段向侧方弯曲并伴有椎体旋转的三维脊柱畸形。青少年身体发育时期是脊柱侧弯高发期,也是治疗的黄金时期,建议学生与家长多自查,早发现、早治疗、早干预,预防或及时矫正脊柱侧弯。

在日常生活中,家长应多注意孩子身体是否倾斜、双肩是否等高、后背是否有隆起、驼背等情况,特别是弯腰时背部是否有不对称的突起,以便于及时发现异常情况。同时,孩子平时应注意坐姿、行走姿势,尽量选用双肩包,避免一侧肩膀负重太多等。如果家长发现孩子异常,应尽快

带其到专业医疗机构拍摄脊柱全长X线片,根据侧弯角度选择合适的治疗方案,以免错过矫正的最佳时机。

脊柱侧弯矫形器是目前较为可靠的保守治疗方法,通过三点力矫正原理对脊柱进行矫正,同时结合腹压增强躯干的支持力,减少脊柱及其肌肉、韧带的纵向负荷;通过对躯干运动的限制,利用被动和主动的矫正力来改变脊柱的对线关系。

患者需要佩戴脊柱侧弯矫形器多久呢?脊柱侧弯矫形器需要佩戴至患者骨骼发育成熟、停止生长后或根据复查的结果调整。患者脱掉矫形器也是个逐步的过程,可以逐渐减少穿戴时间,直至只在夜间穿戴。这个过程通常需要1~2年。

矫形器的穿戴时间因人而异,穿戴矫形器一是为了矫正,二是为了降低病情进展的风险。脊柱侧弯发现早、侧弯矫正效果较好的患者,可以根据复查情况逐渐脱掉矫形器;侧弯度数高、没有完全恢复的患者,则建议穿戴至骨骼发育成熟。

想要维持免疫力 主食应该吃多少

于康

想增强自身的抵抗力,能量摄入要充足。每日的主食量可因人而异,但也有一个较为宽泛的标准,膳食指南推荐一般成人每天摄入谷薯类250-400克,生重。

要注意用薯类如山药、芋头、红

薯等代替部分精细主食,薯类有一个共同的特点,都含有促进免疫活性的黏蛋白,对维护抵抗力有一定帮助。

在疫情期间,建议大家每日摄入薯类总量占到主食总量的30%以上,以避免谷物过度精加工而导致的营养流失。