

最“心”研究!老伴也是一种“救命药”

中南大学湘雅二医院:“老来无伴”或增加高危冠心病老人死亡率

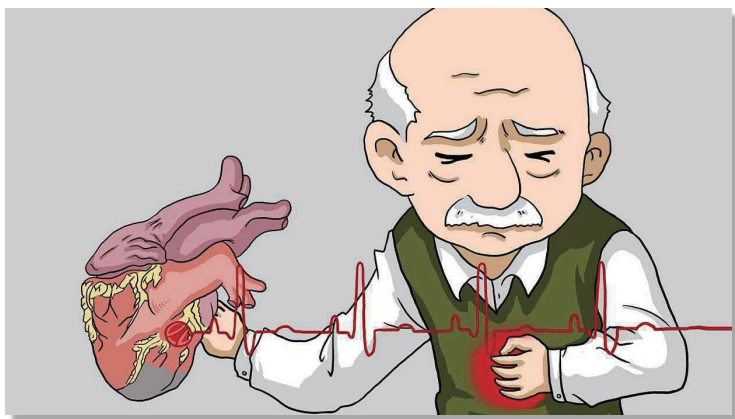
文:今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 沙丽娜

常言道,“少年夫妻老来伴”。看到这句话,很多人想到的是老夫老妻间的精神寄托和生活照顾。殊不知,在医学领域,“老伴”还可能成为一种“救命药”!

近日,中南大学湘雅二医院心血管内科教授周胜华团队在《美国心脏病学杂志》发布了一项最新研究——在年龄超过75岁的急性冠脉综合征患者中,没有老伴的患者与有老伴的患者比较,其死亡率增加近10%，“没有老伴”能够直接增加该类患者的1年死亡率。

那么,究竟这样的生活处境会对老人带来怎样的健康风险呢?今天,我们特邀周胜华教授团队,听听他们的权威分析吧!

那么,究竟这样的生活处境会对老人带来怎样的健康风险呢?今天,我们特邀周胜华教授团队,听听他们的权威分析吧!



门诊故事 >>

老伴离世,老太太冠心病犯了

87岁的长沙市民黄奶奶被家人用担架抬着,送往中南大学湘雅二医院急诊科。已经白发苍苍的老人已四世同堂,却因老伴的意外离世,突发冠心病被抢救。

高血压、慢性肾功能不全、慢性胃炎、食管裂孔疝……在极高危冠心病合并一系列疾病后,好不容易,湘雅二医院的专家团队将老人从“鬼门关”拉回。谁知,刚出院休养不久,黄奶奶的冠心病又犯了,而这一次,她没能等到医生的抢救。

心理因素能加速死亡

当今社会,诸多因素导致老年人口比例不断上升,造成日趋严峻的人口老龄化问题。目前,中国人口平均寿命约为75岁左右,这意味着75岁以上的老年人将面临着更多的丧偶风险。“单身老人”、“空巢老人”等现象越来越普遍,并带来了一系列社会卫生问题。

“高龄患者的急性冠脉综合征死亡率很高,他们的治疗及护理

是医疗方面的难点。”周胜华团队成员朱兆伟博士介绍,急性冠脉综合征是由冠状动脉引发的心血管疾病,包括心肌梗死、心绞痛等高危冠心病,严重威胁人们生命健康。而这类患者的病情加重很可能与心理孤独、生活缺乏照顾等多方面有关。

这样的故事,在湘雅二医院心血管内科很常见。为此,该科教授周胜华团队通过对600位高龄急性冠脉综合征患者的观察,就年龄、有无老伴、合并疾病等危险因素进行深入分析。最终发现,“没有老伴”是患者1年死亡率增加的重要危险因素。

朱兆伟提醒,冬季是冠心病高发病的时期,尤其是中老年人要高度注意。

朱兆伟提醒,冬季是冠心病高发病的时期,尤其是中老年人要高度注意。

健康身边事 >>

寒冬时节“连轴转”,湖南一教师突发脑梗死 今日女报/凤凰网(记者 李诗韵 通讯员 易易 秦璐)



扫一扫,分享健康知识。

加班、熬夜,备课、监考……本以为只是一场小感冒,谁知,顶着流感加班10天后,他的手脚突然动弹不得,连一句话都说不出口。

39岁的陈奇(化名)是湖南省某县的一名小学数学老师,平时工作任务很重,经常加班。11月20日,陈奇在连续加班10天合并重感冒后突发手脚活动障碍,不能言语,直至昏倒。送到当地医院急诊,被诊断为“脑梗死”(即中风)。经过对症治疗,目前转至长沙市中心医院康复医学科进行后期康复治疗。

目前,陈奇已能配合指令做睁眼闭眼的简单动作,右上肢、右手及双下肢可进行少许自主活动,但生活仍然不能自理。

“长期过度劳累会引起免疫功能下降、内分泌失调、体内代谢紊乱、血管堵塞,引发脑梗死,严重时可能发生猝死。”长沙市中心医院康复医学科主治医师陈琛提醒,如果在高强度的工作中,发现自己免疫力下降,容易头疼、发热、感冒,伴有记忆力减退、睡眠紊乱及抑郁等情况,要特别引起注意。

小科普 >>

你想不到,皮鞋最适合孩子

文/刘少华(湖南省儿童医院骨科)

儿童长期穿布鞋、旅游鞋并不健康,而皮鞋对孩子才是最好的。

1.皮鞋防震功能好。因为皮鞋鞋跟有一定高度,而旅游鞋、布鞋多数都鞋底较薄,没有鞋跟,几乎没减震效果;2.皮鞋更透气。皮鞋透气性好,在鞋子捂着的湿热环境里,会使孩子肌肉韧带松弛;3.皮鞋可保护足弓。皮鞋有钩心,对脚部有重的支撑作用,可让孩子走得更稳,更能避免扭伤,起到保护孩子足弓的作用;4.皮鞋主跟可帮助孩子保持平衡。皮鞋一般有主跟且主跟偏硬,这种设计有利于儿童足骨、足肌和关节保持平衡。

孩子眼睛浮肿可能是这里出了问题

文/李霞(湖南省儿童医院肝病中心)

一些家长发现宝宝眼睛浮肿后,一般都会认为是晚睡或是喝水太多造成,其实并不都是如此。宝宝眼睛浮肿的三种原因。首先,有可能睡前喝太多的水。只要睡前控制宝宝喝水量,保证其拥有充足睡眠就行了;其次,可能是缺乏维生素D。这时候家长可以给宝宝服用鱼肝油或钙剂,宝宝情况有所好转之后家长应该减少宝宝服用次数直到停药。如果不是上述原因,最好带宝宝去医院做一个尿常规检查,因为眼睛浮肿也可能是肾出现问题。如果宝宝肾出现问题,家长不加以重视,到了后期宝宝很有可能患上原发性肾病综合症。

新生儿鼻子堵塞怎么办

文/周丽欢(湖南省儿童医院新生儿科)

当宝宝出现鼻子堵塞时,正确的做法该是怎样呢?若是鼻粘膜充血、水肿引起的,可用0.5%麻黄素溶液点鼻,每侧鼻孔点一滴药,两个鼻孔点药的间隔时间为3-5分钟,一般可在睡觉前或喂奶前点药。如果是由于鼻腔分泌物造成的阻塞,则可用棉棍将分泌物轻轻地卷拨出来。若是干性分泌物,应先涂些软膏或眼药膏,使其变得松软或不再粘附在粘膜上时,再用棉棍将其小心翼翼地拨出;或用棉花毛刺激新生儿鼻粘膜引起打喷嚏而促使鼻腔的分泌物的排出,从而达到鼻腔通畅的目的。

臀纹不对称别掉以轻心

文/马婧(湖南省儿童医院神经内科)

先天性髋关节脱位,即股骨不在髋骨臼窝里,或容易从里面滑出来。此病有家族遗传特点,女孩发病比男孩多。该病的原因目前还不清楚,但均发现髋关节一侧或双侧脱位或不牢固,关节周围的纤维囊软弱,或骨臼窝狭窄。先天性髋关节脱位的主要症状是:臀纹不对称(患肢后侧臀下的皮肤褶皱比正常肢的皮肤多一些)和跛行。所以,治疗先天性髋关节脱位的关键是一个“早”字,年龄越小,复位治疗时间越短,功能改善就越显著。如果不早治,必将对孩子以后带来严重影响,父母一定不能掉以轻心。

判断冠心病,有两个原则:

※心绞痛是冠心病的主要症状	※心肌梗死是冠心病的危急症
当体力活动增加、精神刺激和受寒等导致心脏负担加重时,出现胸部正中或偏左侧压迫窒息感、闷胀或隐痛,疼痛常延伸至左肩、左臂等。症状一般持续1—5分钟,休息后可自行缓解,或在舌下含服硝酸甘油,数分钟内即可消失。	通常在心绞痛发作频繁和加重的基础上发生。临床表现为突出胸骨后或心前区剧痛,向左肩、左臂或他处延伸,且疼痛持续半小时以上,常伴有气急、头晕、恶心、多汗等,经休息和含服硝酸甘油后不能缓解。

新闻链接 >>

※孤独易患冠心病	※焦虑易患胃溃疡
2017年,美国著名医师团队就曾调查追踪1200名有冠心病及高血压病症的老人,结果发现,单独生活的人,第二次发病的概率,是那些与同伴共同生活患者的2倍。在相同的半年时间内,有冠心病、高血压病史并单独生活的患者中,第二次发病的人达16%,而与同伴共同生活的患者,第二次发病者只占9%。除此之外,社会关系少的人的血液中与动脉硬化有关的炎症物质的指标水平也较高,与此相应的冠心病的发生率也大大增高。因此,摆脱孤独也将成为一种养生保健的好办法!	法国巴黎一大学的研究人员和多伦多癡癡及心理健康中心的研究人员发现,焦虑的人比不焦虑的人患胃溃疡的概率要高出5倍之多。焦虑的人多半依赖性强,情绪不稳定。特别是男性,焦虑的时候更容易吸烟。喝酒。饮食不规律,还伴有睡眠障碍,这些问题常常会导致胃酸分泌过多,引发胃溃疡。