

贵阳白云心血管病医院

与死神赛跑 12分钟打通血管

北京专家团队成功救治一急性心肌梗死患者

家住白云区的郑师傅，因突发急性心梗，被送至贵阳白云心血管病医院抢救。期间，朱小玲教授与其团队，凭借精湛的技术、丰富的经验，仅耗时12分钟，便重新打通了郑师傅堵塞的血管，最终将郑师傅从死神手中夺了回来。

2019年1月8日下午，70余岁的郑师傅突然感到胸痛不适，本以为休息下症状便可缓解，但直到事发当晚，郑师傅的胸痛症状不仅没有缓解，反而变得越发严重。发现情况不对，家人当即将郑师傅送往贵阳白云心血管病医院抢救。期间，经院内心内科专家——北京安贞医院朱小玲教授诊断，发现郑师傅

存在急性下壁心肌梗死，病情危急，随时都可能危及生命。

摸清病情后，为了抢时间，朱小玲当即与郑师傅开通了绿色通道，与此同时，带领其团队成员立即赶赴手术室，安排好手术的所有准备工作。

在经过冠状动脉造影诊断，发现郑师傅右冠状动脉存在急性闭塞后，朱小玲带领的专家团队，立即对郑师傅的闭塞血管进行了血栓抽吸，并运用球囊扩张等技术，顺利完成了冠状动脉支架植入，最终成功修复了郑师傅的右冠状动脉。术后，郑师傅胸痛症状消失，脱离了生命危险。

对此朱小玲教授表示，应对急性心梗贵在一个“快”字，不仅患者在出现如胸痛等相应病症后，要第一时间赶赴医院救治。同时，作为医生也要做好与死神赛跑的准备，越快救治对于挽救患者生命越有好处。

在此，朱小玲教授也提醒广大患者：高血压、高血脂和高血糖是冠心病的高危因素，而急性心梗是冠心病的急性发作，所以有“三高”的人群一定要格外当心。凡是出现持续、剧烈的胸痛，尤其是超过20分钟以上，切不可一忍了之，因为这极有可能是身体发出的“猝死信号”，一定要在“黄金120分钟”内救治。 本报记者 王杰



朱小玲教授（右一）正带领她的团队，对郑师傅进行紧急抢救



扫描二维码，关注“贵阳晚报黔生活”微信公众号，有健康问题随时问。

哪些场所易发生一氧化碳中毒

家庭

根据近五年全国监测数据统计，非职业性一氧化碳中毒发生场所主要为家庭，约占全部非职业性一氧化碳中毒事件的95.8%。主要危险因素包括：

- 1、在通风不良的环境中使用煤炉、炭火、土炕、火墙等取暖方式。
- 2、燃气、煤气热水器使用、安装不当或质量不合格。
- 3、煤气灶或煤气管道发生气体泄露等。

其他场所

其他场所中非职业性一氧化碳中毒主要危险因素包括：

- 1、集体食堂、餐馆、宾馆等饮食住宿服务单位取暖炉具、燃气、煤气设备及通风装置使用、安装或维护不当。
- 2、狭小密闭车库或地下室使用小型油、汽发电机。
- 3、汽车尾气排放、长期处于密闭的空调车内等。

中国疾病预防控制中心



晚饭后立刻睡觉 中风风险高

希腊阿尼纳大学医学院一项最新研究显示，晚餐后至少1小时再睡可使患中风的风险降低约2/3；每多等20分钟睡觉，中风风险可再降10%。

研究人员对500位健康者、250位曾罹患急性冠状动脉粥样硬化性心脏病的患者进行了关于睡眠习惯、吃饭时间等信息的问卷式调查。结果显示，与晚餐后1小时内就睡觉的人相比，那些饭后60-70分钟才睡的人发生中风的概率降低了66%。饭后70-120分钟才睡的人，其中风概率减少76%。超过2小时后才睡的人，风险减少的程度逐渐缩小。

据《家庭医学》



鸡蛋大头朝上放 存放时间长

鸡蛋的最佳食用日期是15天以内。实验表明，在温度4℃-7℃的条件下，鸡蛋的保质期是40天，而冬季室温条件下保质期是15天。鸡蛋买来后，要尽量放在冰箱中保鲜。储存鸡蛋时，可以采用以下方法：

- 1、买回来的鸡蛋千万不要用水洗，以免细菌侵入。正确的方法是将鸡蛋装入干燥洁净的食品袋内，然后放入冰箱蛋架上存放。
- 2、鸡蛋存放的方向也需要注意。要大头朝上，直立放，不能横放。鲜鸡蛋的蛋白浓稠，能有效地将蛋黄固定在蛋白的中央。如果鸡蛋横放，由于蛋黄比重比蛋白轻，蛋黄就会上浮，靠近蛋壳，煮时容易散黄。

据《大河健康报》

流感来势猛 应对有妙招

流感是如何引起的？

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感发病起病急，可以表现为高热、全身酸痛、头痛、乏力、眼结膜炎等中毒症状。流感起病急骤、传播快、发病率高，传染率可达50%。常可引起爆发流行。流感病毒引起的症状一般较其他病毒引发的流感样症状更严重，即使身体很好的人，流感也会让人状态很差。

与普通感冒有何区别？

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感发病起病急，可以表现为高热、全身酸痛、头痛、乏力、眼结膜炎等中毒症状。发病有季节性，集中在每年11月份至次年3月份中旬。流感起病急骤、传播快、发病率高，传染率可达50%，常可引起爆发流行。

如何预防流感？

专家指出，接种流感疫苗是个人预防流感的最有效手段。此外，在生活中还应注意保持室内空气流通，注意环境清洁；保证充足睡眠、健康饮食并坚持适量运动；注意天气变化，随气温变化增减衣物；勤换衣、勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖子遮住口、鼻；生活、工作、学习中应尽量避免接触流感患者，若需接触则应佩戴口罩，做好防护；学校、托幼机构等应做好因病缺勤监测和晨午检查，若出现疫情，则需采取相关停课措施，尽量减少聚集活动。

患流感后如何治疗？

患流感后尽量在家中隔离休息，以避免传染，可以服用对乙酰氨基酚或者布洛芬控制体温、多饮水，预防脱水、咽喉含片及生理盐水滴鼻有助于减轻鼻子和咽喉症状。目前最常用的是磷酸奥司他韦，并且发病后用药越及时，效果越好，推荐发病48小时内用药，如果超过48小时再用也是可以的。

据《经济日报》

常吃牛肉面 竟致大肠癌

罹患大肠癌。

吃牛肉面会导致大肠癌？

专家介绍，医学界早就发现，过量吃红肉，是罹患大肠癌的危险因子。外国研究也指出，红肉中又以牛肉容易诱发大肠癌，致癌率超过羊肉、猪肉，像西方吃牛肉较多的国家，大肠癌发生率也比亚洲高。

医生表示，牛肉和羊肉中的左旋苯基丙氨酸和肌胺酸这两种胺基酸，含量比其他肉类高，一旦遇高温，如经过煎、炸、烤这些烹调方式，就会成为致癌物质。

牛肉还能不能吃？

专家建议，大众应该减少摄取红肉，若要食用，最好注意烹调方式，尽量采取蒸、煮的方式，并且搭配蔬果等抗氧化食物，来消除致癌的自由基。

医生提醒，平时就有便血、大便不正常、肛门坠胀、腹痛腹泻、便秘的患者，应及时做肛门镜和结肠镜检查，发现有痔疮、肛瘘、肛裂、肛乳头瘤、肠息肉的患者，也要及时治疗，特别是肠息肉这种癌变率很高的疾病，一定要及时切除并进行活检。

据《扬子晚报》

今日提醒

天天吃降压药 血压仍失控

医生：需根据季节和血压情况调整用药

53岁的李先生去年年初体检查出高血压后，一直按照医嘱坚持定时定量服用降压药。近日一大早，李先生像往常一样起床上班，刚一下床，一阵头晕，站都站不稳。拿来血压计一量：血压高达180/95毫米汞柱。

家人立即把李先生送到了附近的医院就诊。“我严格听从医生的话坚持服药，一天都没有断过，怎么血压还会控制不好？”面对一

脸疑惑的李先生，接诊医生内科副主任医师马刚追问得知，他每次药吃完后，都是自己照处方在药店买，血压也没有定时监测。

马刚副主任告诉他，大家都知道热胀冷缩的道理，血管也受这个自然规律调节。不同的季节血压会出现不同变化，一般来说夏季会下降，冬季会升高。高血压患者长期坚持服药是必须的，但不能一成不变，而是应该根据血

压波动情况，适当增减药物剂量，或是调整用药的种类。

马刚副主任建议，高血压患者在服药的同时，应该养成监测血压的习惯。最好家里备一个电子血压计，每天早晚选择相对固定的时间测量一次，并用本子记录下来。如果做不到每天，至少一周要测量3次，方便医生了解血压波动的情况，调整用药。

据《武汉晚报》

前列腺增生症 会不会癌变

热线预告

下周二，市一医泌尿外科专家将值守本报“健康热线”，读者可拨打85811234与专家交流；招募两名患者到现场与专家面对面，报名电话：15885017798

本报讯 1月15日（下周二）14时至15时，贵阳市第一人民医院泌尿外科副主任、副主任医师、医学硕士罗恒，将值守本报“专家坐诊”健康热线，针对如何防治前列腺增生症的话题，与广大读者进行交流。

罗恒主任表示，前列腺疾病主要是指前列腺增生症、前列腺炎和前列腺癌三大类疾病。目前随着我国老龄化人口的增多，前列腺增生症的发病率越来越高，已成为中老年

男性的常见疾病。

诱发前列腺增生症的高危因素有哪些？前列腺炎和前列腺增生症有何区别？前列腺增生症会癌变吗？过度房事，是否会导致前列腺增生症？目前应对前列腺增生症，都有哪些治疗方法？以及在日常生活中，应该如何做好前列腺增生症的防治工作？针对此类问题，1月15日14时至15时，读者可拨打热线电话0851-85811234与专家交流。

若读者未能打进热线，可关注“贵阳晚报黔生活”（gyw-bysh）微信公众号后，将欲咨询的问题进行发送，本报将把问题转给专家，并在贵阳晚报“健康森林”版面刊登专家的相关解答内容。

另外，本报将面向社会招募2名患者，来现场与专家面对面交流，期间不收取任何费用，报名电话：15885017798。

（本报记者 王杰）