

Z
海都记者 刘薇

泉州40多岁的吴先生,50多岁的刘先生,60多岁的李先生,他们互不相识,这两天却因为患了同一种疾病——心肌梗死,相继住进同一家医院。2021年9月29日是第22个世界心脏日,今年的主题是“use heart to connect”,强调连接与联系,以心相连,以心相通。心脏疾病一直是威胁人类生命健康的头号杀手,心血管病已经成为全世界人群死亡的首要原因。医生提醒,吸烟和二手烟暴露是心血管病主要的可预防因素之一。预防心血管疾病,从戒烟开始。

突发心梗 三位“老烟枪”相继住院

今天是世界心脏日;医生提醒,预防心血管疾病,从戒烟开始

每天抽烟三两包 他们患上心肌梗死

昨日一早,泉州市第一医院心内科主任医师戴若竹开始例行查房。病房内,3位男性患者令他印象深刻,他们分别为40多岁、50多岁、60多岁,均因心肌梗死入院。

“他们的血压、血脂都正常,也没有糖尿病,为什么会得心梗?这与他们的一项生活习惯大有关系——吸烟。”戴主任了解到,这3位患者都爱吸烟,少的一天抽1包多,多的一天抽3包;烟龄短的20多年,长的已经四五十年。

其中,60多岁的患者李老伯已是第二次入院。李老伯没什么不良嗜好,除了吸烟,一天两包,抽了几十年。一个多月前,他突然胸痛,忍了7个小时,实在是痛得不行了,才在家人的陪同下赶

赴医院。

“送医时,老人的心肌梗大面积梗死,血管闭塞,血氧急剧下降,被迅速送往ICU抢救。”戴主任记得很清楚,在医生们的努力下,人倒是救回来了,但由于病发后拖了太长时间,心肌坏死面积太大,导致心功能受到影响,愈后出院没多久,李老伯的身体又出现了不良症状,因而二次入院。

不只是中老年患者,戴主任还接诊过年轻患者。泉州某单位30岁的林先生,无高血压、冠心病家族史,最大的爱好也是吸烟,一天两三包,一抽十多年。结果,两年多前,他突发胸痛,当时几近休克,被紧急送至泉州一院,确诊为心肌梗死。万幸,抢救及时,他脱离了危险。

□医生提醒

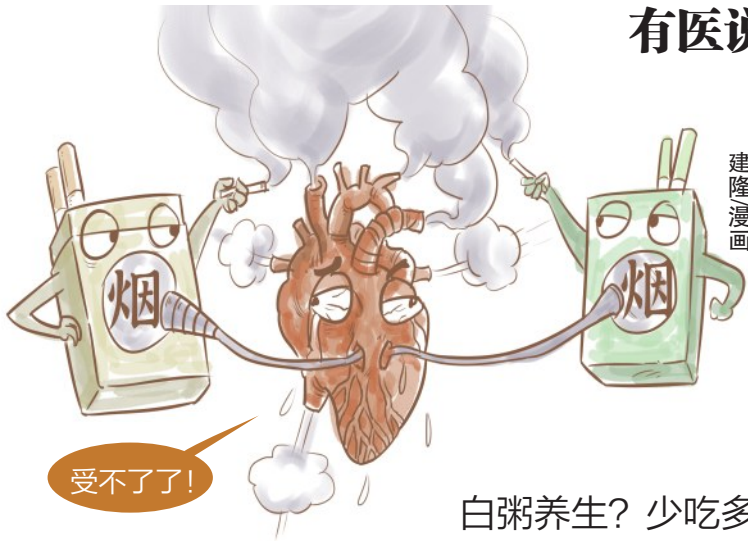
临床中,心脏病患者大多有吸烟史

数据显示,在我国,随着人口老龄化和城镇化步伐的加快,心血管病的发病率和患病率均持续上升。很多人都知道吸烟有害,却不一定知道它是导致心血管疾病的第二大病因。

拿冠心病来说,它是心脏病中最为常见的一种,特征为心脏血管狭窄或完全堵塞。冠心病会引发心肌缺血和坏死,发生心绞痛或心肌梗死,甚至有突然死亡的危险。

“临床中,心脏病患者大部分有吸烟史。”戴主任指出,吸烟可损害血管内皮功能,使机体处于炎症状态,导致动脉粥样硬化、斑块不稳定和血栓形成,也可引起血脂异常和胰岛素抵抗,增加糖尿病发病风险,还会大幅增加冠心病、心肌梗死和心脏性猝死的风险。

“心脏病的四大危险因素,包括高血压、吸烟、高血脂、糖尿病。而吸烟和二手烟暴露是心血管病主要的可预防因素之一。”戴主任提醒,预防心血管疾病,就从戒烟开始。除了戒烟,还要改变不良的生活方式,比如,平时生活要有规律,避免经常熬夜;饮食方面宜低盐低脂,避免暴饮暴食;进行适度锻炼。此外,还应定期体检,若检查出患有高血压、高血脂、糖尿病等疾病,应及早进行干预,预防心血管疾病的发生。



建隆漫画



N海都记者 陈燕燕

白粥养生? 少吃多餐? 睡前喝奶? 你以为是“好习惯”正在伤害你的胃

消化不良,多吃白粥? 肠胃不好,少吃多餐? 这些经验之谈,真的有用吗? 其实,你认为的养胃“好习惯”,正在伤害你的胃! 今天,我们邀请福建协和医院胃外科的林建贤副主任医师,谈谈胃的保养。

问:白粥好消化,经常喝粥能养胃吗?

答:白粥不能养胃,喝多了还可能长胖。因为喝粥会促进胃酸分泌,可能引起腹痛、反酸、烧心等症状,长期喝粥还可能导致胃动力不足、消化能力减弱。我建议,正常人在感觉消化不良时,可适当喝点粥;消化道疾病发病期间,短期内吃一些软烂的食物,比如白粥,有助于减轻消化道的负担。但严重的溃疡患者或有反酸问题的患者,最好不要吃太多汤汤水水。

问:肠胃不好的人,吃多了不好消化,少食多餐能养胃吗?

答:盲目且频繁的加

餐,会增加胃酸分泌,伤害胃黏膜,还会打乱饮食节律,得不到“充分休息”的胃更容易发生胃炎、胃溃疡等病变。正常人最好三餐规律,饥饱适当。患有胃病特别是伴有消化不良症状的病人,应在医生的指导下健康饮食。

问:睡前喝牛奶能养胃吗?

答:睡前喝牛奶、果汁对养胃没有好处,特别是对反流性食管炎患者更不适合。牛奶中的蛋白、脂肪和糖等会促进胃酸分泌,在夜间空腹状态下还可能加重胃酸反流症状。患有胃炎、胃溃疡的患者应避免睡前喝牛奶。

分类信息

厦漳热线:13799377276

广告热线:泉州0595-22567990 13850753316

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

公告栏 清算公告 根据《公司法》和公司章程及有关法律法规的规定,经福建飞雀信息科技有限公司2017年1月25日的股东会决议解散,现已成立清算组进入清算阶段,请有关债权人自接到公司通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内提交有关证明材料到本公司清算组申报债权及办理债权登记手续。特此公告!联系人:陈航榕,电话:1379955688,地址:福州市台江区鳌峰路2号鳌峰广场1号楼6层ZC602#。福建飞雀信息科技有限公司清算组,组长:陈航榕 2021年9月29日 漳浦县绥安镇春香推拿店遗失漳浦县市场监督管理局2017年8月18日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码:92350623MA2YH0PN1F,现声明作废。 快呗金融信息服务有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。 快呗金融信息服务有限公司不慎遗失厦门市市场监督管理局2017-07-25核发的营业执照正副本,统一社会信用代码:91350200MA2Y2NRQXJ,现声明作废。	公告栏 遗失声明 厦门隆盛坤贸易有限公司不慎遗失公章、财务章、法人章各一枚,现声明作废。 厦门通鑫达电子商务有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。 厦门纳宾奇机械租赁有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。 厦门顺源泰商贸有限公司不慎遗失发票章一枚,声明作废。 诏安县霞葛镇华河村村委会遗失村委会公章一枚,声明作废。 经营者林金海不慎遗失福州市晋安区工商行政管理局2014年8月13日核发的营业执照正、副本壹份,名称:晋安区鼎盛工艺品店,注册号:350111600364015。现声明作废。 漳浦县志威运输有限公司遗失闽E75398号车辆道路运输证IC卡一张,将乐县煤炭工业公司遗失营业执照(正、副)本,注册号:15598418,声明作废。 将乐县燃料公司遗失营业执照(正、副)本,注册号:3504281000193,声明作废。	公告栏 清算公告 厦门勤盛环保科技有限公司(统一社会信用代码:91350203MA32GW5G13),因被吊销未办理注销解散,现已成立清算组,请各债权人自公告之日起45日内向本公司清算组申报债权及办理债权登记手续。清算组负责人:谢乾坤,电话:5288504,地址:厦门市思明区湖滨东路6号1702室 厦门勤盛环保科技有限公司清算组 将乐县燃料公司液化气供应站第一门市部遗失营业执照(正、副)本,注册号:3504281800268,声明作废。 将乐县燃料公司液化气供应站第二门市部遗失营业执照(正、副)本,注册号:3504281800269,声明作废。 将乐县燃料公司液化气供应站第三门市部遗失营业执照(正、副)本,注册号:3504281800270,声明作废。 将乐县燃料公司液化气站第四门市部遗失营业执照(正、副)本,注册号:3504281800032,声明作废。	公告栏 环境评价 环境影响评价报纸公示 福建瑞洋琦硅材料科技有限公司有机硅产品项目环境影响报告书征求意见稿已编制完成,先进行环评公示。公司内容见链接:https://pan.baidu.com/s/1F2MK5N2AuKUyl-tL6UMtJA,提取码:iy2k。 福建瑞洋琦硅材料科技有限公司减资公告 经公司股东会决议,厦门美媚文化传媒有限公司(统一社会信用代码:91350206MA8T7FJQ0N;法定代表人:王晗),决定将公司注册资本由100万元人民币减至10万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:5288504,地址:厦门市湖里区金安里9号308室 厦门美媚文化传媒有限公司	公告栏 遗失声明 泉州市什么餐饮管理有限公司不慎遗失圆形橡胶公章一枚,声明作废。 晋江市池店镇镇鲸贝饮品店(统一社会信用代码:92350582MA32QU454U)不慎遗失晋江市市场监督管理局于2019年6月4日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY23505820343414,声明作废。	公告栏 防水补漏 雨虹防水堵漏公司 13044545588 分类广告 广告部上门服务热线: 22567990 传真:0595-22567933 租厂房,找中熙产业园 50万m²全新精装标准厂房、公寓灵活选择,可分租。 招租热线:0595-27551111 地址:泉州台商投资区滨湖南路与海张路交汇处(离高速出口约2公里) 寻人启事 赖建文,男,出生于1992年,江西省赣州市宁都县长胜镇人,于2012年5月13日离家出走,至今未归,家人十分想念,望知情者或本人速与13645013878联系。
--	---	---	---	---	---