医学新知

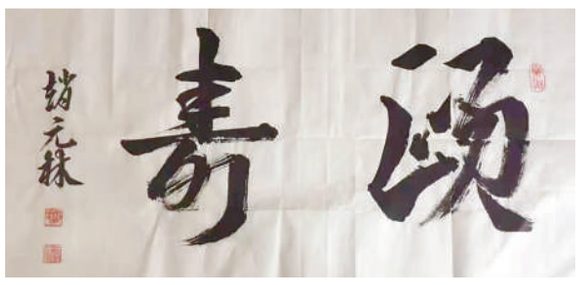
## 脑梗比心梗易抑郁

新发或复发性脑卒中在美国人群中的患病率为2.9%,其中约1/3的人出现了不同程度的抑郁症。

美国西奈山伊坎医学院和宾夕法尼亚大学的科研人员基于美国医疗保险数据库,考察了2016年7月1日至2017年12月31日年龄≥65岁的美国患者,比较了缺血性脑卒中和心梗后新发抑郁症的风险和预测因素。结果发现,在18个月的随访期内,脑卒中患者(17.49万人)比心梗患者(19.34万人)患抑郁症的可能性高50%。焦虑病史是抑郁症最强的预测因素,而出院回家最具保护作用,即不容易患抑郁症。女性、白种人、年龄小于75岁的患者更易被诊断为脑卒中后抑郁症。

发表在《神经病学》上的这项研究成果表明,尽管脑卒中与心梗之间有不少相似之处,但抑郁症的发生率却更高。脑卒中后抑郁症有几个预测因素,最明显的是焦虑史,这一发现强调了对所有脑卒中患者进行抑郁症筛查非常有必要。

(据人民网)




刊头题字 赵元林

## 降脂药吃上了还能停吗

有位患者出现了支架内再狭窄,其实他术后才过了不到一年。问起再狭窄的原因,他说因为自己降脂药吃得不规律,吃吃停停,没有连续好好吃,最终导致了支架内再狭窄的结果。

按照这位患者的经历,降脂药好像吃了就要伴随一生了。事实是这样吗?对于这位病人来讲,他停降脂药是完全错误的。但其他患者还要具体分析。

其实所谓的"不能停",是因为患者的危险因素没有控制达标,达标了当然可以不用再吃药,但往往100个人中有99个是达不了标的,看起来像是"不能停"。

还有一种情况是,即使验血发现血脂合格了,也只能说明验血的这一刻是合格的,不代表24小时、一个月,更不代表以后的血脂水平。

此外,降脂药,尤其是他汀类降脂药还有一个重要的作用——稳定斑块,降低斑块内的炎症反应。有这样一个实验:给有斑块的兔子吃他汀类药物,跟不吃他汀药物的兔子相比较,吃药兔子的斑块表面温度要低0.5摄氏度。因为炎症越活跃,表面的温度就越高,用上他汀类药物之后,它的炎症受到了抑制,斑块就稳定了。

所以说,不论是吃药还是停药,都有其背后的道理,不能自己随意决定,一定要有科学依据。

(据《北京青年报》)

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

# 夏日来临 血压波动怎么办

夏季,高血压患者如何面对血压波动,做出合理的应对?天津中医一附院心血管科医生邢亚坤为您分解。

**1.夏季血压如何波动?**

血压变化具有明显的季节特点,在炎热的夏季通常会降低。夏季温度高,出汗多,体液丢失过多,加上体内血管扩张,外周血管阻力减少,因此部分高血压患者的血压会有所降低。但因夏季气温高,导致睡眠质量下降,致使夜间血压升高,自主神经功能紊乱,入睡后迷走神经兴奋,血管收缩,加重心脑血管的损害。

**2.如何应对夏季血压的波动?**

(1)避暑、多饮水

避暑:最简单的方式就是吹空调,那你真的会吹空调吗?①科学使用空调,室温应保持在27℃至28℃。②不要对着空调机直接吹冷风(原因:避免导致人体血管调节功能紊乱,诱发心脑血管意外发生)。③室内应经常通风换气,以保持空气新鲜。④离开空调室内,不妨在楼道走廊中逗留几分钟,给自己一个温差的适应过程后再出门。(因为冷热交替刺激可使人体的中枢神经系统紊乱,引起交感神经兴奋性增高,分泌去甲肾上腺素增多,导致周围毛细血管收缩,外周血管阻力增高,引起周围血管收缩阻力增大致血压升高。有研究报道,反复冷刺激亦可激活血管紧张素醛固酮系统,导致血压升高。)

多饮水:多饮水可及时补充因出汗所丢失的水分,稀释血液浓度,可预防血液浓缩及血栓的形成。

(2)低脂、淡饮食 夏季啤酒烧烤绝美搭配,但是作为高血压患者应适当忌口,应多食水果蔬菜、粗纤维,少盐少糖、淡饮食。因为摄入海鲜等高胆固醇食物较多,易导致脂质代谢紊乱,机体抗氧化能力下降,血液黏度增加,血管内皮细胞损伤,血小板黏附聚集,内膜增厚,动脉弹性减弱,亦可引起血压升高。

(3)运动有讲究 ①时间:应在清晨和上午相对凉爽的时段进行运动,切忌在烈日下锻炼。一天总的运动时间为30至60分钟,以睡一觉能缓过来为宜。②方式:有氧运动为主,包括步行、慢跑、打太极、骑自行车、游泳、慢节奏的交谊舞和体操等。(运动的好处:运动不但可以提高血管壁的弹性,有效改善小血管的痉挛状态,还能使血管保持良好的收缩和舒张功能。)

(4)汗多忌冷澡 室外活动出汗过多时,切忌洗冷水澡。因为盛夏季节人的体表细血管扩张,汗腺全部开放,突然遇冷,体表血管和汗腺会收缩关闭,使体内存在的大量余热散发不出来,可导致血压骤然升高,容易诱发心脑血管意外。

(5)测压、慎停药

测压:虽然夏季血压会适当降低,但高血压患者不可掉以轻心,应坚持监测血压。如果发现昼夜峰谷差值较大或波动不规律,应去医院进行24小时动态血压监测,以了解血压的波动规律,并按医生意见采取措施。

一般来讲,夏季血压会有所下降,但有些重症、高龄、动脉硬化的高血压患者在持续高温时血压不降反升,甚至发生心脑血管急症。所以患者要掌握夏季高血压多变的规律,不能放松对血压的监测。

慎停药:对于高血压患者来讲,随意停药,会导致血压出现较大幅度的波动,易引起心、脑、肾发生严重的并发症。

所以血压没有过分降低,患者仍需维持剂量服药。但如果夏天血压明显偏低,这时仍服用冬天的剂量容易使血压降得太低,就容易出现诸如头晕、脑供血不足、浑身无力甚至导致脑梗死或心绞痛发作。需在医生的指导下适当地调整药物的剂量。

(6)心悦血压平 夏季,人容易烦躁,所以应更加注意维持良好心情,忌大怒、大悲。大喜、大悲、大怒时,由于中枢神经的应激反应、交感神经兴奋性增高,可使小动脉异常收缩,心跳加快、心肌收缩增强,导致血压上升,容易出现心脑血管意外。所以保持心情愉悦,对高血压患者有重要的意义。

(7)保证充足睡眠 ①养成早睡早起的习惯。②睡前勿饱食,勿饮浓茶、咖啡、酒,勿吸烟,否则会严重影响睡眠。③睡觉前不宜看刺激性较强的影片或电视剧,睡前不宜参加娱乐活动如下棋、打扑克或麻将,避免情绪激动。④睡前饮热牛奶、温水沐浴、热水泡脚或足疗有助睡眠。⑤睡前听催眠曲,蟋蟀叫、滴水声及春雨淅沥声有助睡眠。⑥卧室环境宜安静,室内空气流通,保持空气新鲜,门窗不宜紧闭。 (苏玉珂)

一个都不能少

## 缺牙不只是面子问题

很多人认为口腔中有那么多牙齿,少几颗没关系。一般都是大门牙掉了影响美观,才会到医院镶牙或种牙,殊不知,后槽牙掉了危害更大。拖的时间越长,情况就越复杂。所以,缺牙了一定要早点找专业医生就诊。

**口腔大家庭 共存协作能互赢**

口腔内的所有牙齿组成一个大家庭,每个成员各司其职,相互协作,共担重任。牙齿的功能按照其所在位置的不同而有所不同。前牙的功能除了切咬食物,更重要的功能是美观和辅助发音。而后牙的主要功能是咀嚼研磨食物,进而影响着人体的消化吸收,所以关乎身体健康。

短时间内超负荷工作还是可以承受的,但如果长期超负荷,则会损害现有成员的健康状况。因此无论是前牙还是后牙,都需及时修复,避免出现严重的后果。

**一颗牙缺位 推倒健康"多米诺骨牌"**

个别后牙缺失后,短时间内对进食影响不大,所以并没有引起大多数人的重视。但是如果缺了一段时间没有处理,缺牙对颌的牙齿

和相邻的牙齿会发生不同程度的移位,进而造成对颌的牙齿伸长,相邻的牙齿向缺牙的空隙倾斜。

牙齿的移位会引起食物的嵌塞进而造成龋坏,有的患者因为一侧牙齿出现问题,就习惯性地用另一侧牙齿咀嚼进食。当长期单侧咀嚼引起颞下颌关节出现弹响、疼痛,甚至开口受限等症状时,才会引起重视,往往这个时候的病情已经非常复杂,治疗难度也会加大。

所以,个别后牙缺失后,为避免发生上述不良情况,拔牙后必须尽早种牙或镶牙。

**多颗牙缺失 摊上大麻烦**

多颗牙长期缺失时,剩余牙齿的负担加重,磨耗加大,颞下颌关节的负担也进一步加重,不仅严重影响美观,还会出现"颞下颌关节紊乱综合征"。

由于食物咀嚼不充分,胃肠消化功能变差。等到患者就诊时,由于牙齿重度磨耗问题导致的修复空间不足的问题、颞下颌关节问题等,就需要专业的口腔修复医生进行一系列复杂的治疗进行咬合重建了。这个时候无论是时间还是金钱都是成倍的增长,治疗的效果也不能确定。

**牙齿修复方法多**

目前对于缺牙的修复方法主要有固定义齿、活动义齿、种植义齿等,具体采用哪种方法,要具体情况具体分析,需要专业的口腔修复医生综合判断,合理设计,细心制作。

活动假牙摘戴麻烦,但是磨牙少,从缺一颗到全口缺牙都可以佩戴。固定假牙只能应用于少数缺牙,但是磨除牙体的量较多。种植牙经过几十年的发展已经相对成熟,但还是需要专业的医生进行检查、设计、治疗,还有患者的配合,才能达到完美的以假乱真的效果。

(据人民健康网)

养生一得

## 雾里看花『蚊在飞』

田洪军

陈大爷是我患者的老伴儿,爱说爱笑,有一次聊天时,他说自己眼前总是模模糊糊看不清事物,有时还感觉有蚊子在飞。医生说他是眼睛晶状体玻璃体老化,属白内障早期的表现症状,手术不是最佳时期,给开了点眼药回家滴。但滴了一段时间也没什么改变。

多年来,我一直做眼睛按摩,效果不错,只需四步操作,只要坚持很是受用:1.洗手洗脸,别擦干;2.闭目,用双指端按揉眼眶,由内至外,先上后下,按揉1至3分钟。手是带着水的,以免摩擦眼皮发疼;3.闭目,用手指反复按压眼球,一按一松手不离开眼皮,反复操作20至30次。用力以能忍受为准;4.用双手指端抹上下眼皮,由内而外,先上后下,反复操作1分钟。

那么,其中的原理是什么呢?眼睛随着年龄的增长,久而久之眼球内压力增高,眼球硬化导致房水流通不畅。眼球的营养物质依赖于房水的渗透补给,房水回流慢眼压高导致眼病的发生。营养不良,以至于玻璃体的性质发生改变,这一系列的问题均出现在房水的循环通路受阻上,那么疏通房水回路是问题的关键。用手法的外力作用于眼睛的前后纵轴上,使眼球轻微的被压瘪一点,这样就会使眼球内压增高,压力向薄弱的地方传导,张力作用下扩张了房水回流的静脉窦,使狭窄变得宽松,从而为房水回流打闭阻的通道。长期操作由量变到质变,就会把滞留沉积物逐渐的从晶状体内代谢走,房水回流畅通无阻,代谢废物不能有滞留的空间,身体的自我调节功能就会恢复正常。


# 北京老酒收藏馆收购陈年茅台

一瓶1968年的老酒如今能卖多少钱?10万?50万?不好说,拿来看看就知道它的价值是多少了。家有老酒的天津市民你们变现的机会来了。此次,北京伟峰嘉兴商 贸中心斥巨资专程来到天津市求购陈年八大名酒53优地方名酒等(1953年至2019年)以及其他老酒收购活动。

本次活动对于市民变现老酒是一次千载难逢的机会。首先是活动的档次高,权威性强,现场收购及讲解老酒收藏知识,我们有丰富的藏酒经验。市民不妨来学习了解一下,一定会有很大的收获。其次,我们陆续来到全国主要城市进行高价收购老酒。同时,主办方郑重承诺,本次活动全过程公开公平、公正,可现金、银行卡转账、支付宝、微信结算。收购价格合理。市民可携带各种名酒现场收购。主办方准备了充足的资金收购,将尊重市民个人意愿决不无故压价,价格都有专业依据,市民同意卖后当场付现金。

收购品类:茅台、五粮液、剑南春、郎酒、泸州老窖、董酒、汾酒、西凤、古井贡、洋河大曲、全兴大曲、口子酒、四特酒等地方名酒53优。

陈年茅台酒参考求购价格

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2018年 | 3100元/瓶 | 1993年 | 25000元/瓶 |
| 2017年 | 3200元/瓶 | 1992年 | 26000元/瓶 |
| 2016年 | 3300元/瓶 | 1991年 | 26500元/瓶 |
| 2015年 | 3400元/瓶 | 1990年 | 27000元/瓶 |
| 2014年 | 3600元/瓶 | 1989年 | 28000元/瓶 |
| 2013年 | 3700元/瓶 | 1988年 | 29000元/瓶 |
| 2012年 | 3900元/瓶 | 1987年 | 29500元/瓶 |
| 2011年 | 4200元/瓶 | 1986年 | 31000元/瓶 |
| 2010年 | 4500元/瓶 | 1985年 | 33000元/瓶 |
| 2009年 | 4800元/瓶 | 1984年 | 34000元/瓶 |
| 2008年 | 5000元/瓶 | 1983年 | 35000元/瓶 |
| 2007年 | 5400元/瓶 | 1982年 | 37000元/瓶 |
| 2006年 | 5900元/瓶 | 1981年 | 39000元/瓶 |
| 2005年 | 6300元/瓶 | 1980年 | 48000元/瓶 |
| 2004年 | 6700元/瓶 | 1979年 | 58000元/瓶 |
| 2003年 | 7300元/瓶 | 1978年 | 60000元/瓶 |
| 2002年 | 8000元/瓶 | 1977年 | 80000元/瓶 |
| 2001年 | 8600元/瓶 | 1976年 | 140000元/瓶 |
| 2000年 | 9400元/瓶 | 1975年 | 190000元/瓶 |
| 1999年 | 10800元/瓶 | 1974年 | 220000元/瓶 |
| 1998年 | 11500元/瓶 | 1973年 | 280000元/瓶 |
| 1997年 | 13000元/瓶 | 1972年 | 380000元/瓶 |
| 1996年 | 19000元/瓶 | 1971年 | 510000元/瓶 |
| 1995年 | 23000元/瓶 | 1970年 | 560000元/瓶 |
| 1994年 | 24000元/瓶 | 1969年-1953年 | 面议 |

以上价格为茅台53度酒品相好不跑酒 其他品种酒类可咨询工作人员

活动时间:2021年5月28日—6月4日 (早8点-晚6点、节假日不休息)

活动地址:南开区海光寺南京路338号〈金泽大酒店8搂817贵宾室〉今晚报大厦旁20米

电 话:15822688769、15822688769 钱经理

乘车路线:3、12、503、600、609、631、638、648、800、829、858、867、906、952 今晚报站下车

对不方便的客户可上门鉴定收购

〈交易成功可报来返车费〉

广告