

# 主动脉夹层秋冬高发

气温降低,尤其是昼夜温差急剧变化,易导致血压波动,诱发主动脉夹层。福建医科大学附属第二医院血管外科副主任医师李荣宾提醒,若出现持续性胸痛、腹部疼痛、呼吸困难,尤其是突发刀割撕裂样剧痛,切勿拖延,应立即就医检查。  
□融媒体记者 张沼坤

## 该病具有高致死率

47岁的患者小林(化名)有3年多的高血压病史,平时未能规律服用降压药,也未规范监测血压。

他在一次熬夜后突发胸背部疼痛,呈刀割撕裂样剧痛,伴有面色苍白、大汗淋漓,入院时,他的血压高达205/115mmHg,急诊CTA检查提示,小林的病情为B型主动脉夹层。

入院后,医院给予降压、控制心率、止痛等处理,患者生命体征逐步稳定,随后接受了胸主动脉夹层腔内治疗术,目前已脱离危险。

李荣宾表示,主动脉是从心脏发出的大血管,负责为全身供血。正常主动脉管壁分内膜、中膜、外膜三层,结构紧密贴合。主动脉夹层是因内膜受损出现破口,高速血流从破口冲入内膜下,导致内膜与血管壁剥离并沿长轴扩展,使主动脉管腔分裂为真假两腔的病理状态。

该病具有高风险、高致死率特点,典型症状为突发性剧烈胸痛,部分患者还会出现心绞痛、缺血表现甚至晕厥;少数无痛性患者可能以晕厥、中风为首发症状。

## 4类人尤其要警惕

“秋冬季气温降低,人体为维持体温会收缩血管,导致血压上升,主动脉夹层风险显著增加。”李荣宾说。

此外,寒冷天气里,人们更易摄入高热量食物,若血脂(胆固醇、甘油三酯)水平控制不佳,也会升高发病风险。他提醒,主动脉夹层发病有明显季节规律,气温低时,发病率升高。4类高危人群需特别警惕。

高血压患者。寒冷天气血管收缩,

血压易升高;情绪起伏大、暴怒会引起血压短时间飙升,可能诱发夹层破裂。

动脉硬化患者。其血管弹性变差、质量下降,易出现动脉壁钙化、溃疡,夹层更易破裂。

妊娠期女性。孕期易出现高血压,易诱发主动脉夹层。

此外,血管结构异常或质量较差者也要当心,如患有主动脉炎性疾病的人群。



突发刀割撕裂样剧痛,小心是主动脉夹层,应立即就医。(CFP)

## 应避免突然发力

李医生提醒,秋冬季是心脑血管疾病的高发期,血压难控制,高血压患者易出现血压波动,这是主动脉夹层的重要诱因。控制血压需要积极监测、规律服药,必要时调整降压药物,这是预防的核心措施。

在预防方面,还要调整生活习惯,均衡饮食,控制高脂肪、高胆固醇食物

摄入;适度运动,增强心血管功能。减少突然发力,重点人群应避免上半身做突然、大幅度扭转、拉伸、用力等动作。如起床、起身时都应放慢动作;捡掉落物品时,避免探身去取,应走近后,蹲下捡拾,可降低发病风险。

此外,应重视日常体检,MRI、CT血管成像检查可明确诊断该病。

# 免疫性疾病“作祟” 虹膜睫状体炎频发

近日,王女士(化名)因左眼红痛、视物模糊到医院就诊。医生检查发现,其反复眼红、眼痛的根源,是强直性脊柱炎伴发的虹膜睫状体炎。医生表示,王女士除治疗眼疾外,还需全身用药,治疗脊柱炎。

泉州爱尔眼科医院眼底病科主任吕帆介绍,虹膜睫状体炎属于前葡萄膜炎,是累及虹膜、睫状体的炎症,可单眼或双眼发病。急性发作时,多表现为眼部剧烈疼痛、畏光、流泪、视力明显下降等;慢性发作时症状多不明显,主要表现为视物模糊,自觉眼前有烟雾感,部分患者可出现眼痛,有时疼痛较为剧烈。若未能及时规范治疗,可能引发白内障、青光眼等严重并发症,甚至导致视力丧失。

吕帆医生表示,虹膜睫状体炎可单独发生,也可继发于强直性脊柱炎、炎性肠病、银屑病、反应性关节炎、肾小管间质肾炎等多种全身性疾病。

吕医生提醒,市民在日常生活中,一旦出现眼红、眼痛、畏光及视物模糊等不适症状,切勿自行用药,应及时前往眼科就诊。患有强直性脊柱炎等全身性疾病的患者,需积极治疗基础疾病,并定期进行眼部检查。市民平时应避免熬夜和过度疲劳,减少饮酒,保持饮食清淡均衡,加强体育锻炼,养成健康生活习惯,以提高自身抵抗力,预防虹膜睫状体炎等眼部疾病的发生。

□融媒体记者 张沼坤 通讯员 唐怡娟 苏润钰

# 害怕社交 就是社交恐怖症吗



社交恐怖症患者可能只在面试、演讲等场景产生焦虑(CFP)

社交恐怖症是一种常见的心理障碍,指在公共场合或与人打交道时,出现显著而持久的不切实际、不必要和不合理的恐惧,因而尽力回避。可能有人问:“我在面试、演讲时会感到紧张,这也是社交恐怖症吗?”社交恐怖症与一般社交恐怖反应的主要区别在于症状的严重程度、持续时间和影响范围。

二者的症状强度与持续时间不同。社交恐怖症表现为持续存在的强烈焦虑,通常超过6个月,甚至伴随生理反应(如心悸、手抖、出汗);一般社交恐怖反应多为暂时性紧张,通常能自行缓解。

二者在特定情境与普遍性上有区别。社交恐怖症患者可能对任何社交场景都会产生广泛性焦虑,也可能只在某种特定社交场合出现,如面试、演讲等需要表演的场景;一般社交恐怖反应通常仅出现在特定社交场合。

二者的行为模式不同。社交恐怖症患者会采取回避策略(如避免社交、依赖他人陪伴),而正常人的社交恐惧可通过经验积累改善。此外,社交恐怖症患者常出现强迫性回避,严重影响日常生活。

二者造成的心理影响不同。社交恐怖症常伴随低自尊和抑郁倾向,而一般社交恐惧反应较少引发长期的心理问题。

(来源:家庭医生报)

# 感染呼吸道合胞病毒 症状与流感高度相似

近期,全国多地气温骤降,呼吸道感染病进入高发季节。国家流感中心最新监测数据显示,我国南方省份流感活动呈现上升趋势,部分地区甲型H3N2流感病毒检测阳性率有所增加。专家提示,今年流感流行季即将到来,公众应尽早接种疫苗、做好日常防护,筑牢健康屏障。

公众应保持良好个人卫生习惯,包括勤洗手、多通风、科学佩戴口罩、尽量避免前往人群密集场所等。家庭成员中如有流感患者,应尽量减少密切接触,做好环境清洁与消毒。

随着秋冬呼吸道感染病高发期来临,专家呼吁公众增强防病意识,科学、理性应对,共同守护呼吸道健康。

(新华)



秋冬呼吸道感染病高发期来临,增强防病意识,科学、理性应对,共同守护呼吸道健康

近期,随着气温下降,儿科门诊又热闹了起来。不少家长抱着咳嗽、发烧的孩子焦急询问:“是流感还是普通感冒?”其实,除了流感,还有一种儿童易感病毒也在高发期,它就是呼吸道合胞病毒。呼吸道合胞病毒感染和流感的症状高度相似,福建疾控教大家快速辨别,科学预防。

专家介绍,在呼吸道感染高发季节,

除了流感,还有很多病原体能够导致呼吸道感染,呼吸道合胞病毒是5岁以下儿童呼吸道感染最常见的病原体之一。

监测数据表明,5岁以下儿童呼吸道感染病毒感染阳性率显著高于其他年龄段人群。

呼吸道合胞病毒具有高度传染性,可通过与患者的密切接触、吸入患者咳嗽或

打喷嚏时的飞沫以及接触被病毒污染的物件等方式传播。

感染呼吸道合胞病毒的患者可能出现流涕、咽痛等上呼吸道疾病症状,也可能出现咳嗽、呼吸短促、支气管痉挛、喘鸣音等下呼吸道感染症状,并有头痛、疲劳和发热。

流感则是由流感病毒引起的,其症状

包括急性发热、咳嗽(通常为干咳)、咽痛、流鼻涕、头痛、肌肉和关节痛等。

鉴于呼吸道合胞病毒感染的症状与流感高度相似,易混淆,因此学会甄别它们并掌握预防知识,对于降低感染风险十分重要。

□融媒体记者 张沼坤 通讯员 李宏锦

# 脚痛、腿痛、膝盖痛 两招在家自查扁平足

足部僵硬,活动不灵活。

## 借助游戏促进发育

对于无症状的柔性扁平足,黄医生建议,顺其自然,并通过以下方式促进足部肌肉发育:

鼓励孩子光脚活动,在安全、干净的沙地、草地、地毯上光脚行走,能有效刺激足底神经和肌肉,是促进足弓发育的好方法。

进行足部趣味游戏,让孩子用脚趾夹毛巾、捡玻璃珠或小玩具,锻炼足底小肌肉群。

选择合适的鞋子,应选择鞋底柔软、前足易弯曲、后跟有适当支撑的鞋子。鼓励孩子进行多样运动,跑、跳、攀爬、游泳等运动有助于全面增强下肢和足部力量。

此外,还应控制体重,将孩子的BMI维持在正常范围内,肥胖是扁平足的高危因素,超重儿童患该病的风险是正常体重儿童的2倍。

## 矫形鞋垫非万能

黄医生提醒,矫形鞋垫并非“万能神器”,也不是治疗扁平足的“标配”。它的主要作用是支撑足弓、改善下肢力线,缓解因扁平足引起的疼痛和疲劳。对于符合干预指征的轻中度扁平足患儿,个体化定制的矫形鞋垫是首选的非手术治疗方式,能改善足弓形态、优化力线、纠正步态、缓解症状。治疗期间需定期复诊评估,调整方案。是否需要使用、如何使用矫形鞋垫,必须经专业医生评估、指导并进行个性化定制,自行购买使用可能弊大于利。

足部发育是孩子成长的重要环节。大部分儿童扁平足是生理现象,会随成长改善,家长无需过度焦虑。日常生活中,鼓励孩子光脚玩耍、多运动,是促进足部健康发育的最佳方式,能帮助足部肌肉和骨骼生长。

孩子一旦出现疼痛、步态异常等症状,务必及时到儿童骨科,由专业医生评估诊断。

黄包德介绍,家长若怀疑孩子可能有扁平足,可通过以下两个简单方法在家进行初步观察:

**观察足部。**让孩子光脚单脚站立于平坦地面。从侧面观察足弓是否塌陷、接近地面;从后方观察足跟是否明显向外倾斜。

**足印测试。**将孩子脚底沾湿,然后踩在干燥的地面或纸张上。观察足印形状,扁平足患儿的足印通常显示大部分或整个足底与地面接触,而正常足印中部(足弓区域)有明显空缺。

## 五种情况应及时评估

黄包德提醒,当扁平足的孩子出现了以下情况,应及时到儿童骨科门诊评估:

经常抱怨脚痛、腿痛或膝盖痛。走路姿势异常,如严重内、外八字,或走路摇摆(俗称“鸭步”)。运动能力明显低于同龄人,易疲劳,不愿跑跳。鞋子磨损极其不对称。

## 观察足部和足印

扁平足是一种常见足部畸形,主要表现为内侧纵弓塌陷或消失,常伴足跟外翻、足部旋前及前足外展等继发改变。需要明确的是,足弓并非出生即有。婴幼儿时期,由于足底脂肪较厚、韧带松弛,几乎所有宝宝都是扁平足,这是正常的发育现象,称为生理性扁平足或柔性扁平足。随着孩子的成长,足弓逐渐出现。

# 睡眠有规律且充足 儿童肥胖风险降低

新加坡一项新研究显示,儿童若能每天规律睡眠不少于9小时,其肥胖风险比睡眠不足的同龄人更低,这种关联在男孩中更为明显。

新加坡科技研究局等机构研究人员日前在国际学术期刊《肥胖》上发表论文说,他们分析了638名儿童的情况,这些儿童平均年龄10.2岁,其中男孩占51%。

结果显示,每天规律睡眠不少于9小时的男孩,肥胖风险比睡眠不足的同龄对照者低51%。那些有规律地达到推荐睡眠时长的男孩,身体各部位脂肪含量均明显较低,他们血液中与慢性炎症及心脏病风险相关的炎症标志物水平也较低。

这项研究在女孩中也观察到类似情况,但关联性相对较弱,这表明睡眠对脂肪储存的影响可能会因生理或行为差异而不同。

研究人员表示,许多学龄儿童平日睡眠不足,往往寄望于通过“周末补觉”弥补,但这种做法并不能有效降低肥胖风险。只有在工作日与周末都保持充足睡眠,才会对儿童有明显的健康益处。(新华)