

颈动脉斑块可缩小甚至消退

几类人群建议至少每年一查



本报讯(记者 徐小翔 通讯员 叶林妹)“体检查出有颈动脉斑块,情况严重吗?”近日,在浙大四院国际保健中心,一位老年患者向医生询问。实际上,这也是医生诊疗中经常碰到的问题。

医生表示,超声发现颈动脉斑块不要太过紧张,这是血管老化自然过程,就像用久的水管管壁长水垢,但务必积极控制危险因素,从源头上解决问题,同时在医生指导下积极药物治疗。只要科学应对,部分斑块可缩小甚至完全消退。

首先,改善生活方式,控制危险因素。做到清淡、低盐、低脂饮食,改善饮食结构,少吃含饱和脂肪的红肉,多吃鱼和植物蛋白,多吃蔬菜,适度运动、戒烟限酒、控制体重,不熬夜,同时将血压、血糖、血脂等控制在正常范围。

高血压和糖尿病都是导致动脉粥样硬化斑块形成的重要因素。普通人的理想血压是小于120/80毫米汞柱。高血压患者应将血压控制在140/90毫米汞柱以下,如果耐受良好的话可以降到130/80

毫米汞柱以下。糖尿病患者要在医生指导下把血糖、血压控制好,治疗期间糖化血红蛋白小于7%,空腹血糖小于7毫摩尔/升,餐后2小时血糖小于10毫摩尔/升,血压小于130/80毫米汞柱。

最后,超过40岁、有明显高危因素,如高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、肥胖、吸烟、冠心病,或其他部位动脉粥样硬化疾病如股动脉斑块的人群,建议每半年到一年查一次颈动脉超声,以便及时发现颈动脉斑块。

诺如病毒感染 进入高发期

近日,多地疾控部门发布提醒,诺如病毒引起的急性感染性腹泻进入发病高峰期。专家表示,诺如病毒传染性强,目前尚无特效药物和疫苗可用。

日前,国家疾控局发布《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》。其中提到,诺如病毒全人群普遍易感,且酒精对其无效,大家一定要提高警惕。

为科学预防感染,个人和家庭可采取以下措施:保持手部清洁;重视饮水卫生和食品安全;病毒感染者应居家隔离休息,以减少传播风险;做好居室日常清洁和通风;保持健康生活方式,做到均衡饮食、充足睡眠、适度运动,增强身体抵抗力。 据央视新闻客户端、国家应急广播

进入病房后 她只想睡个好觉

专业评估和团队协作助她实现心愿

本报讯(通讯员 葛文明 方卉)“我怕疼,让我睡个好觉,可以吗?”这是陆女士进入杭州市肿瘤医院安宁疗护病房时向医护人员提出的。近日,当记者来到该院采访时,安宁疗护团队负责人、护理部章建芳主任提及这个令她印象深刻的心愿。

50岁的陆女士已和癌症抗争3年,尝试各种治疗手段,效果都不尽如人意。随着病情进展,陆女士严重消瘦,几乎无法进食,甚至不能下床活动。口服及外贴止痛治疗都无法控制疼痛,恶心、乏力等症状困扰着她。

士每天发生疼痛2-3次,但因对注射吗啡时的皮肤疼痛感很抵触,常常忍到不能再忍,才要求止痛治疗。医院安宁疗护专家黄静副主任医师进行综合评估后,实施规范的癌痛滴定管理手段。同时,安宁疗护团队发起MDT多学科会诊。

经过团队努力,陆女士疼痛感觉有所缓解。这让一直陪护在旁的丈夫也跟着松了一口气。他对章建芳说:“用上止痛泵,当晚她睡了个整觉,入院后第一回睡得这么踏实,非常感谢。”

2020年,杭州市肿瘤医院挂牌成为杭州市安宁疗护指

导中心之一,2021年,开设杭州市属医院首家实体安宁疗护病房“荷宁病房”。近年来,除进行标准化改造提升,“荷宁病房”陆续引进一批智能化设备帮助提高就医舒适性和安全性。章建芳表示,“荷宁病房”不仅为患者提供舒适的居住环境,更在心理层面给予患者及家属极大的支持和慰藉。医护人员通过专业学习和培训,掌握安宁疗护专业的评估技能与沟通技巧,从而全面了解患者身体、心理、社会、精神状态,以提供个性化的照护计划。截至今年10月30日,已为242位终末期患者提供安宁疗护照护服务。

保持核仁小巧 可能是细胞抗衰秘诀

近日发表在《自然·衰老》杂志上的一项研究显示,细胞年轻的秘密可能是让其核仁保持更小巧。该发现或将催生延长人类寿命的新型疗法。

细胞核内包含染色体和核仁。核糖体DNA(rDNA)就储存在核仁中。rDNA是基因组中最脆弱的部分之一,且一旦受损很难维护和修复。

此次研究发现,固定或束缚核仁使其体积保持小巧,则核仁延缓衰老的效果与通过热量限制(即吃得少)延缓衰老的效果相当。

据《科技日报》