

洗完冷水澡后大伯心梗了

高温天气不可掉以轻心

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 邓国芳 来鑫萍)“没想到冲个冷水澡会诱发心梗。”浙大二院心血管内科诊室里,62岁的王大伯心有余悸。

一周前,劳作归来的他,用井水冲完澡后灌下冰镇矿泉水,当晚感到异常胸闷,3天后胸闷越来越严重,才被送医治疗,心电图显示急性心肌梗死,开通血管才避免更严重后果。

“每年入夏尤其是进入三伏天后,心梗患者大量飙升。”接诊的徐其渊副主任医师说,“手术中我们发现,患者前降支近段完全闭塞,正是大量出汗导致血液浓缩,冷水刺激血

管剧烈收缩,双重因素诱发了心脏斑块破裂。”徐其渊表示,“开通堵塞血管后患者胸闷立刻得到缓解,但已经坏死的心肌无法再生,未来心脏功能可能会受到影响。”

徐其渊介绍,当人从高温室外突然进入冷空调房,血管在剧烈收缩与扩张中易致动脉硬化斑块破裂;冰镇饮食刺激肠胃血管瞬间收缩,不仅引发血压骤升,高糖高脂成分还会让血液变得浓稠;而闷热天气导致的烦躁情绪,促使肾上腺素飙升,心脏容易超负荷运转。

如何科学有效地降低夏季心血管疾病发生风险?徐

其渊建议,每天可以在睡前和晨起时各喝一杯温水,平时喝水要小口多次,还可以多吃一些富含钾的蔬菜、水果和豆类制品,比如菠菜、香蕉等,同时避免用含糖饮料代替白水。选择在清晨或傍晚较为凉爽的时候进行如快走这样的适度运动,每次30分钟左右。中午最好能小睡20-30分钟。

有一些行为是需要避免的:比如运动后不要立刻喝冰水、吹空调或洗冷水澡;出汗后先擦干身体再吹空调,进出空调房时可以在门口稍作停留;洗澡时水温不宜过低,以35-37℃为宜。

六旬女子胸部坚硬如石

竟与多年前的“求美”有关

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 吴思怡 冯婷婷)25年前接受奥美定注射隆胸的张女士,近两年时常感到胸部发硬发胀。日前,她来到杭州市妇女儿童医疗集团钱江院区(杭州市妇产科医院)甲乳科瞿海江主任医师的门诊。

瞿海江为其做完体格检查后发现,其胸部不仅大于常人,还存在发硬、“石化”的现象。综合病史及检查结果,瞿海江判断这是典型的奥美定并发症,建议其尽早手术。

在2000年初,因操作简便、价格相对低廉等特点,奥美定被广泛应用于注射隆胸手术。然而,随着时间推移,奥美定带来的局部麻痹、乳头改变、胸部肿胀、乳房肿块、硬结或血肿等不良并发症逐渐显现。2006年,国家食品药品监督管理局正式撤销了奥美定的医疗器械注册证,要求全面停止其生产、销售和使用。为了身体健康,经慎重考

虑,张女士决定立即手术。术后恢复良好的她见到取出物后怕不已。

瞿海江解释,临床上常有患者质疑“没有不舒服为何要手术取出奥美定”。实际上,奥美定注入体内后,会引发一系列不良变化:注射物逐渐降解成小分子,渗透到乳腺、肌肉、胸壁,甚至游走全身;聚丙烯酰胺水凝胶易成为细菌滋生的温床,引发组织感染。若游走的奥美定被哺乳期婴儿吸吮入口,长期存留体内,可能对婴儿健康造成威胁,理论上存在致畸风险。此外,奥美定分解产生的单丙烯酰胺长期在体内,有可能诱发多种恶性肿瘤。

“目前,治疗奥美定隆胸后遗症主要依靠手术。越早取出越好,拖延只会徒增风险。”瞿海江强调,注射奥美定后暂无不适不等于安全,应尽早前往正规医院检查。通过乳腺超声、磁共振成像



图据AI生成

(MRI)等手段,可了解奥美定在体内的分布及对周围组织的影响程度。一旦发现问题,应在医生指导下,根据具体情况,尽早手术取出奥美定,最大限度降低健康风险。

干细胞育出有完整血管网络的“迷你”肺

美国科学家首次利用干细胞培育出具有完整血管网络的肺类器官。这些“迷你”肺与人类肺部的发育过程高度相似。这不仅揭开了人类早期发育的奥秘,也为构建肠道和结肠等其他血管化器官模型奠定了基础。

借助新方法,研究团队从患者身上提取干细胞,并生长出血管化的肺类器官,成功再现了原发性血管缺陷及其引发的继发性肺组织异常。研究团队表示,这些肺类器官还可用于研究其他肺血管疾病,其标志着人类在利用真实人体组织模型研究疾病方面迈出关键一步,有望显著降低新药研发对动物模型的依赖。

据《科技日报》

年老并非避免剧烈运动的借口

根据发表在美国《老龄和体育运动杂志》上的一项分析,衰老与运动后的恢复能力变差或肌肉损伤加重并无关联,无论进行的是有氧运动还是抗阻运动。

专家指出,这项研究可以推动老年人身体训练计划的调整,让老年人采用一些更加动态的、更多样化的锻炼方法,包括更高强度和耐力的锻炼,而不是更温和的日常运动。在有关老年人的运动健康共识指南中强调了为老年人安排有氧耐力、力量、爆发力、平衡等多类型锻炼计划的重要性。

据参考消息网