

本期热点

近期，不断看到关于猝死的报道... 猝死就是事先没有任何迹象而突然发生的意外死亡。

猝死原因

有关专家提醒：心脑血管疾病、哮喘、呼吸暂停等是导致冬季猝死的重要原因。

心脑血管病猝死有资料显示，心脑血管疾病是引起冬季猝死的最主要原因。

寒冷会引起血管痉挛、血压升高，造成血管舒张功能障碍，从而导致猝死的发生。

呼吸暂停猝死 每年冬天都有一些老年人，白天晚上还好好好的，还吃了饭，可第二天早晨家人却发现他们已经去世了。

冬季发生呼吸暂停死亡的主要人群是慢性阻塞性肺病(慢阻肺)患者。

哮喘猝死 哮喘病人的猝死主要是因为病情加重或是突然发病时病人气道内肿胀使气道变窄。

未雨绸缪

虽然现在已过大雪节气，但最近一段时间人们依然感觉像是在秋天。

专家支招 应对冬季呼吸道疾病

呼吸道疾病的高发期，以及慢性支气管炎、哮喘等疾病的易发期，人们要保持高度警惕。

冬季多猝死 预防当加强

哮喘病人还应注意有无过敏性鼻炎，及时治疗过敏性鼻炎也是预防哮喘发作的一个重要方面。

现场急救

若发生猝死，呼吸心跳停止4分钟后，大脑细胞的能量就会耗尽，产生不可逆转的损伤。

有人发生猝死时，家属或其他在场人员在向急救中心呼救的同时，应将病人仰卧于硬板床或水泥地上。

日常预防

从表面上看，猝死发生突然，但实际上，在其发生前还是可以找到一些诱因的。

- 一、避免情绪波动和精神负担，保持轻松愉快的心情。遇事要冷静对待，泰然处之。
二、积极参加体育锻炼，防止脂肪贮存。
三、有病及时就诊，消除或减轻与猝死有关的危险因素。
四、冬季外出时注意保暖，尤其是早晚间和气温骤降时。

新知新论

众所周知，糖尿病是一种对人群危害极为严重的慢性非传染性疾病，而且发病率正逐年升高。

糖尿病的危害主要有哪些？多年从事糖尿病、心血管病研究的哈尔滨医科大学校长杨宝峰教授向记者介绍说。

在众多的并发症中，心律失常是糖尿病患者主要的致死原因。

口腔炎症影响血糖控制

有一部分患了糖尿病的老年人，服用降血糖药物后不能很好地控制血糖。

不少老年糖尿病患者都伴有不同程度的牙周炎。过去认为糖尿病是引发牙周炎的重要因素。

口腔中有数百种细菌，其中有些细菌可以产生毒素。这些毒素进入血液之后，会使人体细胞表面的胰岛受体变得不敏感。

糖尿病患者伴有口腔炎症时，尤其是伴有化脓性炎症时，血糖往往升高，而且较难控制。

调适血糖 规避风险

研究发现 高血糖和低血糖都可诱发心律失常

关注。杨宝峰教授抓住这一研究热点，在国际上率先提出血糖的升高和降低，都能诱发严重的心律失常。

杨宝峰教授在研究中发现：人在高血糖状态下，心肌细胞内反应性氧元素游离基的合成增多。

尽管高糖或低糖的作用途径不同，

但都可以产生严重的心律失常，这种致死性心律失常恰恰是糖尿病患者发生心源性猝死的“罪魁祸首”。

专家提醒爱美女性：

小心“皮靴病”

生活医学

入冬以来，解放军总医院骨科门诊连续接诊了几例症状类似的女性患者。

她们的症状表现为：小腿下1/3处轻度肿胀，小腿肚外侧疼痛，足背、踝部疼痛。

天气逐渐转冷后，许多时髦的女孩子纷纷穿上了各式各样的高筒皮靴。

专家介绍，引起皮靴病主要有以下两个

方面的原因：一是皮靴偏小、靴跟过高、靴跟过硬等使足背和踝关节处的血管、神经受到长时间挤压。

为预防皮靴对人体所造成的危害，骨科专家提醒爱美的女性要注意以下几点：一是选择皮靴时，不选择鞋跟太高、皮靴一般以3厘米左右为最佳高度。

致命的“低体温”

老年天地

由于各种原因，老年人在冬季容易发生低体温综合征，此征严重威胁老年人的生命安全。

老年人低体温综合征的主要表现有：畏寒、皮肤和面部苍白、有时浮肿、脉搏细弱、呼吸缓慢、血压偏低、四肢冰冷、不愿起床。

据临床医学观察表明，老年人低体温综合征出现后，在10天内死亡者占50%，20天内死亡者占80%。

老年人在冬季为什么容易发生低体温综合征呢？原因在于：体内产热少，进入老年后，人体的各个系统和组织都发生了退行性变化。

故容易出现低体温。患有多种慢性疾病，临床研究表明，在出现低体温综合征的老人中，以患有脑血管疾病者居多。

服用某些能降低体温的药物。有些老年人因患疾病，口服冬眠宁、安定、甲基多巴等药物，这些药物会不同程度地抑制大脑体温调节中枢。

那么，怎么预防老年人低体温综合征呢？有老年人的家庭，准备一支体温计，一到冬季就要注意观察和测量老年人的体温。

选择阳光充足的房间作老年人的卧室，最好保持室内温度在18℃左右。床上用品要松软、厚实。加强营养，给予高热、高蛋白、清淡可口、易消化的饮食。

文/谭西顺



道疾病的高发期，以及慢性支气管炎、哮喘等疾病的易发期，人们要保持高度警惕。

防呼吸道疾病。锻炼的方式很多，如散步、慢跑、做广播操、打太极拳等等。

第四，要加强自我保护意识。平时尽量少去呼吸道传染病的“高危场所”和人口密集的公共场所。

赵敏同时表示，暖冬并不意味着不会出现强降温天气，也不排除有强冷空气影响而出现寒潮和大雪的天气。

文/黄显斌 谭文强