

毓璜顶医院心血管专家提醒：

高温天警惕主动脉夹层

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧 摄影报道

最近烟台毓璜顶医院心外三科连续接诊了多例急性A型主动脉夹层患者，科主任刘朝亮表示，高温季节正是急性A型主动脉夹层最易引爆的季节。主动脉是人体最粗的血管，负责将氧气和营养输送到全身各个器官。“当主动脉内膜出现破口，高速高压的血流会冲进内膜与中膜之间，使两层结构分离，这就是主动脉夹层。”刘朝亮说，其中急性A型主动脉夹层最为凶险，48小时内死亡率高达50%，每拖延1小时，死亡率增加1%—2%，堪称“定时炸弹”。

高温下，血管更易“撕裂”

“高温天气，身体散热时，血管自然扩张，血压可能暂时下降。身体为维持重要器官供血，会启动调节机制，反而可能升高血压。同时，进出空调房的冷热骤变、高温下活动

等，血管频繁收缩舒张，如同被反复拉扯的橡皮筋，易导致主动脉夹层形成。”刘朝亮说，随着出汗增多且未及时补水，血液会浓缩，导致粘滞度增加，血流阻力上升，加重主动



脉壁的压力。

如果是高血压、动脉粥样硬化（血管内斑块沉积）患者，高温和血压的波动如同在已经老化的水管上不断加压、冲击，易在薄弱处发生内膜撕裂。此

外，夏季易烦躁、焦虑，直接导致心率加快、血压飙升，成为撕裂血管的最后一股“蛮力”。同时，夏季昼长夜短，人们更易熬夜，生物钟紊乱会进一步削弱血管的稳定性。

胸背剧痛，别当“普通中暑”或“空调病”

刘朝亮告诉记者，“撕裂样”或“刀割样”剧痛是急性A型主动脉夹层最典型特征。“疼痛常位于前胸、肩胛间区或后背，可延伸至颈部、下颌、腹部

甚至下肢。疼痛强度达到顶峰只需几秒到几分钟，患者常描述为‘此生最痛’。”此时，患者会因病导致血压异常，还可能出现突发呼吸困难、晕厥、意识模糊、肢体麻木无力、肢体脉搏不对称或消失、声音嘶哑、吞咽困难等。

“有高血压病史且血压控制不佳者；有马方综合征等遗传性结缔组织病家族史者；长期吸烟、酗酒，或有高脂血症、糖尿病等基础疾病者；近期有剧烈运动、情绪激动或过度劳累史者等都是高危人群。”刘朝亮说。

“拆弹”指南要记牢

对于预防急性A型主动脉夹层，刘朝亮表示，首先要严控血压。坚持每天测量血压，严格服药，切勿自行减药停药，遵医嘱调整方案；避免高温时段（10点—16点）剧烈运动，选择清晨或傍晚进行散步、太极拳等温和活动，及时补充水分；避免空调温度过低（建议26℃左右），进出空调房

时在门口稍作停留适应温差，减少血管受到的冷热刺激；保持心态平和，避免过度紧张、焦虑或愤怒，保证充足睡眠，避免熬夜；同时戒烟限酒，减少高盐、高脂、高糖食物摄入，多吃新鲜蔬果和富含膳食纤维的食物，保持大便通畅，避免排便时过度用力。

刘朝亮提醒，一旦出现突

发、难以忍受的胸背剧痛，怀疑急性A型主动脉夹层，应保持镇静，马上卧床休息，避免任何活动；立即拨打120急救电话，并清晰告知“怀疑主动脉夹层”。若患者有高血压病史且血压明显升高，可在医生指导下服用降压药（如硝酸甘油）；等待救援期间，家属要密切观察患者意识和呼吸情况。



烟台山医院多学科义诊发现孩子扁平足现象多发

YMG全媒体记者 林媛 通讯员 潘峰 摄影报道

日前，一场涵盖多学科的大规模儿童生长发育与身心健康义诊在烟台山医院东院门诊大厅内举办。这次义诊，烟台山医院首次将儿童心理、口腔、视力、扁平足及脊柱侧弯等多学科纳入其中，免专家挂号费、免费测骨龄，为儿童提供生长发育评估和个性化指导。

8岁女孩发育较慢与情绪有关

烟台山医院儿科主任李海燕告诉记者，烟台山医院儿科每年都要举办多场义诊，但这次首次汇集了与儿童生长发育相关的多学科专家。“今年，我院引进了省内知名儿童心理学专家刘小翠。这次义诊我们把范围扩大到儿童心理，以及口

腔、视力，还联系了骨科，希望给孩子们提供全方位的服务。”

李海燕接诊了一个8岁的小女孩，身高近一年才长了3cm。家长拿了一堆生化指标和骨龄的检查报告，和孩子年龄都很适配，但李海燕发现孩子始终没有笑容，表情淡漠。

家长解释说自己对孩子要求较高，孩子压力较大，睡眠也不太好。“这个案例说明在孩子的成长发育中，除了营养的全面，孩子的成长环境和情绪也影响着发育。希望家长不要把自己的期望、压力转嫁给孩子，给孩子一个阳光快乐的环境，才利于

身心健康。”

另外，李海燕也提醒家长，孩子的成长过程中会有一些异常的发育问题，需要医生的判断和评估，排除病理情况。“只要出现异常，家长一定要及时请医生正确评估，不能盲目等待！”

来看义诊的孩子，90%都有扁平足

烟台山医院东院足踝外科常年关注儿童扁平足问题，足踝外科主治医师张瑞东参与了当天的义诊，一上午看诊了近30名孩子，居然90%都是扁平足。

“今年暑假，我们足踝外科就来了将近30个孩子做扁平

足手术，床位已经预约到了半个月后，这种火爆程度是前所未有的。”张瑞东说道。

义诊中，有个9岁的女孩，体重只有36公斤，但只要走多了就会感觉双脚酸痛。张瑞东追溯其父母情况，发现孩子妈妈也是扁平足。张

瑞东告诉孩子妈妈，孩子需要一个半小时左右的微创手术进行矫正，孩子妈妈当场预约了住院时间，“我自己深受扁平足之害，跑不动也走不动，走路姿势也不好看，所以我希望早早处理，不要让孩子跟我一样遭罪。”



周末集中式运动 是真的有用

根据世界卫生组织发布的指南，成年人每周应至少进行150~300分钟的中等强度至高等强度的运动锻炼。不少上班族选择周末集中“恶补”一周运动量。这种“恶补式运动”能否收获规律运动一样的效果？是否会损害健康呢？

来自哈佛大学麻省总医院的研究人员在89573名参与者的配合下，分析了运动模式与678种疾病发病率之间的关系。研究人员将研究对象分为不活跃组、规律运动组、周末运动组。结果显示，规律运动组和周末运动组参与者在6年期间患高血压的风险分别降低了23%和28%，而患糖尿病的风险则分别降低43%和45%。此外，他们肥胖的风险分别降低了45%和56%，呼吸暂停风险分别降低了43%和51%。

当规律运动组和周末运动组进行对比时，两者之间并没有观测到显著性的差异。换句话说，无论是每天坚持运动还是周末恶补式运动，只要时间达标了，获得健康益处居然是差不多的！

据新华社

泡脚时间并非越久越好

现在很多人喜欢泡脚养生，泡脚看似简单，其实大有讲究。

医生介绍，普通人长时间用过热的水泡脚，可能导致静脉扩张。尤其是糖尿病和静脉曲张人群，泡脚水温不宜过高。泡脚的水温尽量控制在40℃以下。

泡脚时间久了可能会引起血液回流障碍，导致脚部皮肤受伤，排汗过多、大脑缺血则容易出现头晕、心慌等问题。每次泡脚时间控制在20分钟内，微微出汗即可。儿童的皮肤比较细嫩，不宜久泡，且泡脚时间过长，足底的韧带会变得松弛，不利于足弓的发育形成和维持，因此，儿童的泡脚时间可缩短为10分钟。

饭前饭后半小时不宜泡脚，泡脚建议选择在饭后1小时再进行，或是晚上入睡前1小时泡脚，比如10点入睡，即9点泡脚比较合适。

据新华社

吃饭一个改变 脂肪肝就有可能好转

日前一项研究显示，如果将每天吃东西的时间限制在8个小时内，仅需4个月，肝脏脂肪含量就能减少23.7%，并且还降低了体重、改善了身体代谢等。

把每天吃东西的时间限制在8个小时内，其实就是目前比较火的“16+8”饮食法，即把每天吃饭的时间，压缩在连续的8小时之内，剩下的16小时，除了喝水、茶（不加糖）等，不吃任何有热量的食物。

研究招募了333名超重或肥胖的脂肪肝患者，随机分为正常饮食组、热量限制组、限时饮食组。结果发现，4个月后，限时饮食组肝脏脂肪含量减少23.7%，其效果与热量限制组相当（该组减少24.7%）。而正常饮食组的肝脏脂肪增加了0.7%。

此外，实验还发现，限时饮食组（“16+8”饮食）体重减轻了4.6%，并且腰围和内脏脂肪显著减少。

据央视新闻