

健康教育

四类人群
要重点筛查血脂

如今,存在血脂异常却不自知的人不在少数。本期,我们就为大家讲讲,哪些人群需要重点筛查血脂。

《中国血脂管理指南(2023年)》指出,以下四类人群要注意重点筛查血脂:1.有动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)病史者。2.存在多项ASCVD危险因素的人群,如高血压、糖尿病、肥胖、吸烟等。3.有早发心血管疾病家族史者,指男性一级直系亲属在55岁前或女性一级直系亲属在65岁前患ASCVD,或有家族性高脂血症的患者。4.皮肤或肌腱出现黄色瘤及跟腱增厚者。

有ASCVD病史者

高血脂是动脉粥样硬化的诱发因素,保持血脂的稳定对预防动脉粥样硬化的发生和控制其进展都有很大帮助。有动脉粥样硬化的患者通常都会存在血脂异常问题,比如低密度脂蛋白、胆固醇以及甘油三酯等指标升高,高密度脂蛋白降低。通过做血液检查可以了解这些指标的具体变化,从而对病情做出更为明确的诊断。这类人最好每半年做一次血脂检查。

存在多项ASCVD危险因素者

心脑血管疾病、高血压、糖尿病患者,以及40岁以上、肥胖、吸烟的人群,每6个月应检测一次血脂。检测当天,患者需要在空腹状态下进行抽血化验,由门诊医生开具血脂化验单,一般包括血脂四项,分别为总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇及甘油三酯。如果发现血脂异常,要在心内科医生指导下积极进行治疗。除了药物干预,还可以通过饮食与运动进行辅助治疗。

有早发心血管疾病家族史者

家族性的高脂血症,一般是由于基因异常所导致的血脂代谢紊乱,具有家族聚集性的特点。常表现为甘油三酯升高、血压升高等。有家族性高脂血症的人群,最好每年去医院检查一次血脂。如果发现血脂异常,需在医生指导下积极进行治疗。此外,在日常生活中,患者的饮食要清淡,还要注意控制体重。由于高脂血症通常没有任何症状,所以很多人都不重视,甚至有些人并不知道自己血脂异常,但血脂异常却时刻威胁着身体健康,如引发动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死、脑卒中等,所以血脂异常被称为“无声的杀手”。

有黄色瘤及跟腱增厚者

如果您发现皮肤出现橘色、黄色或棕红色斑块或结节,且没有疼痛感,千万不可大意,要及时去医院检查,这很可能是黄色瘤。黄色瘤通常如针头或黄豆大小,微微凸起,圆形,边界清晰。黄色瘤有多种,包括手掌黄色瘤、肌腱黄色瘤、丘疹性黄色瘤以及结节性黄色瘤,多出现在眼睑、手、脚、臀部,甚至口腔。如果确诊是黄色瘤,要在医生指导下及时进行血脂筛查。此外,跟腱增厚者也要重点关注血脂情况,每半年去医院检查一次血脂,发现问题及时干预,不可掉以轻心。

来源:老年健康报
文:应急总医院急诊科主任 缪国斌

远离霉菌,有效预防鼻炎

天气炎热的时候,很多人习惯让房间里一直开着空调,而对开窗通风重视不够。如果房间里的空气长时间不流通,过敏原就会在房间里大量积蓄。空调吹出来的风,会使空调过滤网上的灰尘和其他室内过敏原搅动起来。人吸入这些过敏原后,就容易导致过敏性鼻炎发作。

说起过敏,大多数人想到的是花粉过敏。可是,我们躲在屋里没出门,哪里来的花粉呢?其实,空调机内部的温度、湿度都利于一种微生物的生长,它就是霉菌。

2019年,首都医科大学附属北京同仁医院院长张罗团队的一项中国过敏性鼻炎流行病学调查研究指出,霉菌是人类生活中常见的吸入过敏原。同时,霉菌也是夏季最常见的过敏原。

在封闭的房间里打开空调,附着在空调机内部的霉菌就会随风吹散出来,进入人体鼻腔,使鼻黏膜对细菌的抵抗力下降,引发急性鼻窦炎。

前不久,我们科室接诊了一个招人喜欢的小姑娘秀秀(化名),孩子妈妈说秀秀最近得了个怪病,让人焦急万分。

自从立夏以来,秀秀每天早上一起床就喷嚏不断,连续打七八个甚至十多个喷嚏,然后流出清清的鼻涕,几乎每天早晨都要用一大包卫生纸来擦鼻涕。秀秀打喷嚏时经常连眼泪也带出来,真是一把鼻涕一把泪。

同时,秀秀还出现了反复搓鼻子、揉眼睛的“坏毛病”,经常把眼睛、鼻子搓得红红的。刚开始秀秀打喷嚏、流鼻涕时,家人还以为她是感冒了,给秀秀吃了半个月的感冒药也没好。不仅如此,秀秀还时不时伴有晚间间断性咳嗽,连觉也睡不安稳了。小姑娘被当地医院诊断为气管炎,治了快一个月也没见好转。

首都儿科研究所附属儿童医院的接诊医生详细询问了秀秀的病史及生活习惯等,最终诊断其为霉菌导致的过敏性鼻炎。

霉菌最爱这些地方

霉菌是普遍存在于自然界的一种真菌,包括曲霉菌、毛霉菌等,其菌丝发达,通常以寄生和腐生的方式生存。同时,作为一种室内外环境中的重要过敏原,霉菌往往在非常隐秘的地方生长,容易被忽视。

霉菌具有以下特点:

- 一是形态多样化。霉菌的大小、形状各异。
- 二是适宜生长的温度范围大。霉菌在4~40摄氏度均可生长,部分霉菌可以承受0~5摄氏度的低温。
- 三是耐受性强。大多数霉菌在30%~80%的湿度范围内可

生存,也可在特别干燥的空气中生存。

四是霉菌的耐药性强。

霉菌主要隐藏在阴暗、潮湿的环境中,如厕所,墩布池,厨房(尤其是木质菜板、筷子筒、抹布、冰箱、洗菜盆的下水道),室内空调滤网,洗衣机,加湿器,孩子汗湿的枕头等。这些日常生活角落,最适合霉菌滋生。

霉菌常见的滋生地还有花盆土壤、鱼缸、潮湿的地毯、地下室、垃圾道等处。卫生巾、内裤,以及人体生殖器、口腔、消化道、肛门、指甲缝等处,也可能是霉菌的温床。另外,一些公共设施,如公共卫生间马桶等,也可能附着霉菌。

霉菌在繁殖过程中会产生大量的微小孢子,这些小孢子常被视为过敏人群的“隐形杀手”。这么看来,大家吹空调时流鼻涕并不一定是着凉,很可能是空调里潜伏的霉菌孢子让鼻子过敏了。要知道,一台普通的空调,很可能是霉菌的“大本营”。

霉菌不是疾病,但人体感染霉菌后会引发各种疾病。霉菌可以出现在身体的各个部位,如鼻部是常见的感染部位。霉菌还可侵犯局部皮肤或肺部、胃肠道、阴道等脏器,表现为全身多种症状。由霉菌感染引起的常见疾病,除了上述过敏性鼻炎,还有口腔念珠菌病、霉菌性肺炎、霉菌性食管炎、霉菌性阴道炎等。

远离霉菌,有效预防鼻炎

研究显示,盛夏时节,潮湿条件下产生的霉菌及其代谢物,经呼吸道吸入人体后,即可引起呼吸道的过敏症状。轻者出现鼻塞、流涕、打喷嚏,重者会出现呼吸困难或喘息。

儿童过敏性鼻炎是一种复杂的鼻黏膜非感染性炎症疾病,主要由IgE(免疫球蛋白

E)介导。我国0~18岁儿童青少年过敏性鼻炎的患病率高达18.46%。除鼻部和眼部症状外,很多患儿还伴有下气道症状,如咽痒、咳嗽、喘憋等。如果家中有这样的患儿,家长就要注意了,这很可能不是感冒,而是过敏性鼻炎合并下气道病变,甚至是哮喘发作。

可以明确的是,减少霉菌暴露可以有效减轻鼻炎症状,减少哮喘急性发作的风险。

对于儿童过敏性鼻炎,应以预防为主、防治结合。家长在日常生活中应多注意改善居住环境,减少霉菌滋生。具体做法如下。

保持空调清洁。定期清洗空调,定期更换滤网。每次在关闭空调前,将其调至送风模式吹15分钟,可以将空调内因制冷而产生的水汽吹干,减少霉菌产生。

降低室内湿度。如果室内湿度超过50%,霉菌就会大量繁殖。建议室内湿度保持在45%以下,以35%以下为最好。特别要注意的是,尽可能降低浴室的湿度。比如,洗澡时打开排风扇或打开浴室窗户;挪走浴室的地垫;至少每月清洗1次水槽和浴缸;及时修复漏水的管道。

减少厨房霉菌滋生。及时清理厨余垃圾,定期清洁冰箱门垫圈和滴水盘。

减少洗衣区域霉菌滋生。不要把湿衣服存放在洗衣机里,定期清洗洗衣机内部,用完就敞开门。

减少卧室霉菌滋生。定期更换枕巾和枕套,晾晒枕芯。不摆放鱼缸和需要频繁浇水的绿植。减少或不使用加湿器,如使用就应定期清洁和更换加湿器中的过滤器。经常开窗通风。

来源:学生健康报
文:首都儿科研究所附属儿童医院耳鼻喉头颈外科 孙艳占 小俊

