

多位名人接连猝死拉响健康警报

猝死并非无缘无故,当前换季更易发病

前不久香港“金王”发生猝死,10月11日下午5点多,又一位香港名人猝死,这位香港商界奇才、作家冯两努在参加一个关于当前金融海啸的研讨会时,疑心脏病发不适晕倒,送医院后宣告不治,终年55岁。10月18日凌晨,著名导演谢晋突然去世,享年85岁,据报道,谢晋可能是在凌晨1点多突发心源性猝死。

猝死发生并非无缘无故

在较短的一段时间内,多位名人发生猝死,其中既有老年人,也有中年人,实在令人惋惜和痛心。东南大学附属中大医院心血管内科主任、博士生导师马根山教授介绍,猝死的发生绝不是无缘无故的,一定存在相关原因和先兆,即便是平时看起来很健康的人,也可能存在过度劳累、紧张等诱发因素,关键是缺乏健康干预和病情监护,尤其是不久前突发急症时没有亲人在身边,错过了发现和抢救的最佳时机。

马根山说,十多年前中大医院每年接诊的心肌梗死病人不过十几例,现在每年抢救的急性心肌梗死、心源性猝死病人多达150余例,且患病人群年轻化,最年轻的一位心梗病人只有28岁。

心源性猝死的发生很突然,但是绝大多数是有征兆的,可发生于多种心脏病,但最多见的就是冠心病,其中有一部分是急性心肌梗死,大部分虽无新发生的心肌梗死,但有冠状动脉狭窄,而冠心病、高血压、高血脂、肥胖、

糖尿病、吸烟、饮酒、高龄等都是常见的心源性猝死危险因素。

相关报道资料显示,谢晋这次回上虞参加母校100周年活动,主要是来跟老校友相聚的,所以比较兴奋,喝了些酒。而他已是85岁高龄,身体不是很好,又有心脏病。

当前换季更易发病

马根山说,眼下正值季节变换、气温变化很大的特殊时期,本身就易引发心脑血管疾病,所以人们要提

高保健意识,尤其是患有高血压、冠心病、糖尿病等慢性基础疾病的患者需预防疾病急性发作,患者病情不稳定或情绪有波动时,一定要有人陪伴照料,以防不测。该院心血管内科门诊资料显示,近期每天接诊的心脏病患者超过100人,其中80%是冠心病、高血压患者。冠心病患者大多因出现胸闷、气急、疲惫无力等表现而前来就诊,严重者出现了心绞痛、急性心肌梗死等症状。近期无论是高血压病人还是冠心病患者都应该关注天气变化,注意保暖,及时增减衣

服,尤其是早晨锻炼的时间千万不要太早,夜间和凌晨气温很低,室内外温差较大,此时不宜外出活动,最好改到上午九点钟或下午四、五点钟进行锻炼。

早期干预可减少病发

专家介绍,根据冠心病等心脏疾病易患因素,如果注重平时保健和早期干预,可减少心脏危机事件的发生。早期干预应从以下方面着手:控制血压;保持合理饮食结构,避免体重超重,并积极防治高脂血症;彻底戒烟,限制饮酒;积极治疗糖尿病;避免长期精神紧张,过分激动;积极参加体育锻炼。同时应避免冠心病发作的诱因,如饱餐、大量饮酒、过劳、忽然的寒冷刺激等等。

有关资料显示,在年龄40岁的时候开始预防,可以使冠心病的发病减少50%;在50岁的时候开始预防,可以使发病率降低40%不到,如果从70岁开始预防,就只能使发病率降低20%不到。另外,慢性病患者要在医生指导下坚持长期治疗和定期复诊。 通讯员 程守勤 快报记者 张星

过半癌症病人有不同程度疼痛

快报讯(记者 张星)今年10月20~26日为第五个“中国镇痛周”。几乎每个成年人都有过疼痛的经历:偏头痛、背痛、肩背痛、颈椎病、肌肉疼痛、关节疼痛等。鼓楼医院镇痛科副主任医师陆丽娟介绍,我国的有关调查结果显示,51%~61.6%的癌症患者,伴有不同程度的疼痛症状。

陆丽娟介绍,肿瘤的疼痛不但使患者感到难受,而且还会带来一系列严重的影响。例如,恶心呕吐、食欲减退、失眠、焦虑、恐惧、抑郁、不愿与人交流,各种生理功能减退,活动能力下降,对生活和治疗失去信心等。

在对待晚期癌痛治疗方面,许多医师还存在错误观念,认为癌痛疼痛是不可避免的,在治疗中,满足于部分缓解,甚至让病人“忍痛”。其实,癌痛治疗应及早进行,肿瘤患者一出现疼痛,就应该开始治疗,等严重疼痛时再开始治疗,往往会使治疗变得复杂,疗效也大打折扣。

癌痛治疗应遵循“三阶梯”原则,针对轻度癌痛的第一阶梯治疗,主要应用非甾体抗炎镇痛药物;针对中度癌痛的第二阶梯治疗,主要应用弱阿片类药物,如可待因、曲马多等;针对重度癌痛的第三阶梯治疗,主要应用吗啡等强效阿片类药物加辅助镇痛药物。

四成不孕者原因是压力大

快报讯(通讯员 张子青 记者 刘峻)南京市第一医院门诊妇产科对近三个月来因不孕前来就诊的1000名患者进行统计,发现因压力大导致患者、特别是白领患者不孕的比例呈明显的上升趋势,占到四成多。

31岁的吴女士在上海一家名车4S公司做培训部经理,结婚四年来,因工作需要经常出差,白天上班,晚上查资料备课,工作忙时还会有失眠的现象发生。这两年吴女士一直有件烦心事情,月经一直不正常,今年以来小两口没有采取任何避孕措施也没有怀上孩子,就想到可能和月经不正常有关,昨天一早就来到南京市第一医院妇产科治

疗。该院妇产科徐友娣主任介绍,大量的临床案例证明,职业女性工作压力大,精神过度紧张往往会导致内分泌功能紊乱、排卵障碍或不排卵,从而影响生育功能。

徐主任认为,在治疗不孕不育过程中,对治疗效果感觉乐观的妇女在治疗过程中受孕的可能性更大,“有心栽花花不开,无心插柳柳成荫”这句话来形容受孕再合适不过了,生育是一个非常微妙、精细的过程,不但需要男女双方具有健康、正常的生殖功能,还需要精子和卵子的默契配合。如果只是为了“生孩子”而机械地发生性关系,反而不容易怀孕。

35岁前就要攒够“骨本”

快报讯(通讯员 玉艳 倪娜 记者 刘峻 张星)今天(10月20日)是第十三个世界骨质疏松日,专家提醒,现在骨质疏松病已经位居中老年人五大疾病患病率之首,建议所有病人摄入足量的钙和维生素D,尤其是50岁以上的妇女。

骨质疏松症给患者的生活带来极大的不便和痛苦,一旦骨折可危及生命安全,所以要想年老时骨骼不那么脆弱,就要从年轻时开始攒够“骨本”。健康人在20岁至30岁时,身体达到骨量贮存的峰值;但从30岁起至50岁,人体内的钙存量就会

平稳下降,而在50岁之后则陡然下降,到了70多岁,如果骨钙流失增多,而钙存量过低,就会发生骨质疏松。所以专家建议人们在35岁以前让骨骼尽量储存更多的钙。

专家建议,预防要从儿童、青少年做起,多食用鱼、虾、虾皮、海带、牛奶等。对于绝经后的妇女,建议每天至少摄入1200mg元素钙,每年进行一次骨密度检查,对骨量快速减少的人群,应及早采取防治对策。

另外,预防骨质疏松,还要加强身体锻炼,保持健康的生活方式。

生活直通车

搬家服务



搬家服务
喜顺 83433888、厢、人多、厂、优
喜顺 86032988 厢 51549888 优
喜临门好、半价。85436939 厢
金福 栖霞、下关。85512201 厢
喜顺 厢。84461508

喜顺搬家

86400888、86411888
喜顺 86475563 免楼层、厢、移、机。86270339
喜顺 免楼层、厢。86279339
双喜 厢。52435563
喜顺 厢、免楼层。81746888

喜临门 厢, 8.8 元 / 车。
85500246
喜顺 免楼层、人多。86278226
喜庆 搬家、厂、大型起重吊装。
85329990
福临门 厢。84230982 服务好
双喜 搬家。84233316 移空调
双喜 家、琴、长途。85981758 优
喜顺 厂、人多、免楼层。
86279888 厢
喜顺 搬家、免楼层。86279827
双喜 专业、包满意。84230972
双喜 家、28 起、移空调。
66896955
福临门 厢, 18 元 / 车。
85512638
喜顺 厢、免楼层。81552888
喜临门 优。85331784 移空调

富贵 半价。52611082 厢
喜临门搬家长途货运
84231142

喜庆 半价。85384326 厢
金福来 家、厂、起重。85692283
南湖 86496181 厢
喜顺 搬家、服务好。86475402

福临门家厂起重

85629290
双喜 家、低价、服务好。
84234816
富贵 厢、半价。84820375
河西 家、厂、长短途。86270906
喜临门 栖霞、下关。85332169

喜顺专业搬家琴厂

优。86455277
城东 厢。84436548
喜庆 厢, 半价, 全市连锁。
86653506
喜顺 家。52615226
欣盛 家, 特价。86551061
喜顺 厢, 半价。52622772、
86608954
喜临门 搬家、厂、移空调。
84234806

迈尧 厢。85330301 低、好
双喜 搬家、厂(江宁)。
68625408
富贵 半价、厢。52635440
双喜 搬家、专业长途。
86660173 厢
喜顺 免楼层。86612038 厢
喜临门 家、厂、货、5、厢。
84864645
迈尧 厢。85336426
双喜 优, 免楼层。86058866
富贵 厢。84816986 半价

八喜搬家特低

86661604

八喜人家厂优

86668083
双喜 搬家 琴。66853100
河西 家。84816853, 特优
下关 家。58817553
南湖 86494881 厢、低
富贵 84827275 厢、优
下关 搬家。58811712
秦淮 家、厂、加长。52646509 优
江宁 搬家、厂、货、琴。51193221
苏宁 家、厂、服务优。85368775

福顺 专业搬家。83419602 移空调
迈尧 厢。85332209 低
福临门 厢。85335208 好
双喜 厢。52384035 低
雨花 家。52435526
富贵 厢。84805649 半价
河西 厢。86030543
喜庆 家、厂、起重, 低。
52357117
惠好 家、长途, 5.6 米。
52646308
惠好 家、厂、长途, 5 米。
52646718
惠好 厂、琴、长途, 5 米。
52657386
宏运(加长)家、长途。
52607572

白下搬家厂琴

84860076
江宁 搬家。52146520
富贵 84828897 厢, 半价。
迈尧 厢。85331216
喜顺 专业搬家, 厢。83426651
河西 家。86432540
双喜 家。86618130

双喜 厢。85330335
江宁 家、厂、起重, 低。
52101091
双喜 长途, 厢 5.8。
13851464599
双喜 家、家具、拆装。84234669
江宁 家、厂。52158321
福喜 家。85333823
双喜 家、厂。52641767 城南 低
凯鹏 家、厂、起重。84272101
惠好 家、加长, 5 米。52265600
金福来 搬家、厂。85436855 低
喜顺 搬家, 免楼层。86618448
平安 家 99 元, 长途。52609868
下关 家。58769026 包满意
益民 专业搬家, 琴。86669485
双喜 家、厂、起重、吊装部。
52152585
江宁 家、厂。52140195
喜顺 专业搬家。83320775 优
喜顺 搬家, 长短途。52205030
马群 家、厂。84359750
双喜 配载 长途 ⇌ 全国。
85570815
白下 搬家、人多, 优。84231383

综合信息

- 旅游 ● 求职
- 其他 ● 出租
- 园林景观 ● 转让
- 求购



雪舞菲芳 模特、礼仪。86329722
雨虹 高雅、休闲。82071600
柔情 休闲、礼仪。81518555
明星 休闲、礼仪。85113888
优雅 学生礼仪。83820761
舍曼特 商旅秘书 www.shemante.com 68853795
纯女孩 休闲、礼仪。52015666
萱轩 学生、休闲。52985817
佳人 学生模特。51518095

出租

出租 数码复印机(低价)。83213819

求购

高收 空调、酒店、(旧设备)。13913905048
高收 空调、厨具、桌、椅、床、铁、设备。13770845998

高收 空调、厨具、拆除、废。13182948224
专收 空调、酒店、床、废旧。15996207785
高收 空调、酒店、桌、椅、废旧。13611585481
急购 隔断、酒店、空调、电脑、厂、废旧。13776671157
专收 空调、废旧。13851705883
回收(空调)酒店、家具、废旧、拆除。13913317530
收购 服装、面料、辅料。13404163746
专收 空调、废旧。15996395555
回收 桌、椅、空调、隔断、废。13951717463
高收(高调)酒店、桌、椅、床。13913969981
高购 家具、空调、酒店、舞厅、库存。13851823789
高收 进口音响。13032549050
回收 电脑 笔记本。13776502346

高价回收 电脑。15805194850
求购 蛋糕、面点、厨具设备。15062269675
求购(好坏)空调、彩、电脑。86225320
高收 设备、库存、拆除、木。13913028237
高收 瑞士名表、钻石、LV、Gucci 包, 万宝龙笔、都彭打火机、VERTU 手机等高档奢侈品, 新街口羊皮巷 27 号 84410981
专收 进口舞厅音响、设备。13770911500
高收 酒店、拆除、电器、废旧。13951976943
专收 电器、家具、(各种货)。85292363
高收 桌、椅、床、橱。13151419980
专收 电器、废旧。13915971885

其他转让

转让 笔记本、保修, 600 元起。83156458
转让 吸塑灯箱设备。86604159
转让 9 成新的股带分切机, 手工切台各一台, 价格面议。联系电话: 84372852

全套服装加工设备转让

13851513370、15062268585
转让 大头贴机。85668307
低转 喷塑设备。13218890613
转让 九层新美容床。13601459834
急转 九成新美发镜、椅。15951783517
转让 车床、铣床、钻床。85102276
转让 通讯柜台, 量多, 新。13912988599

代订车票

票务代订 飞机、火车票。姓夏 电话 51902820、13776660350

其他
漂亮女孩 学生礼仪。81999000
艳淑 高雅、休闲。82007255
尚美天空 学生休闲。81963333
玉美人 学生商务。81760000
思缘 学生模特。83881692
漫儿 学生白领。81655080
天使 学生模特。51517116
美少妇 休闲、礼仪。66706855

白雪 休闲、礼仪。13182939191
贵夫人 白领、学生。83965839
菲菲 学生休闲。85106263
天上人间 高雅、休闲。83003111
金陵 商务、礼仪。85171730
绝色 学生、休闲。52923688
丽缙 高雅、休闲。81566000
雅馨 学生礼仪。83822301
雅乐 学生、礼仪。86039808