

早晨洗头、洗澡 容易突发心梗、脑梗？

医生详解发病状况及注意事项

季节交替时,正是心脑血管疾病的高发期。心脑血管疾病对生命威胁极大,复发率、致残率高。国家卫健委发布的数据显示,心血管疾病占我国疾病死亡率首位,我国每年突发急性心肌梗死的患者约100万人,每3名心梗患者中就有1人死亡,死亡率超过30%。北京协和医院心内科副主任医师杨明介绍,心脑血管疾病从来不是一蹴而就的,其主要危险因素有高血压、血脂异常、糖尿病、长期抽烟等,环境变化以及不良习惯通常只是心脑血管疾病发作的诱因,其背后往往隐藏着患者长期“三高”的事实。

1 早晨洗头容易突发心脑血管疾病？

事实上,早晨洗澡或洗头,甚至洗冷水澡,都不会对心脑血管有直接的危害。如果是一个血压、血脂、血糖正常的人,环境冷热的变化大概率不会造成急性心梗或脑梗的发作。但对于有“三高”或长期大量吸烟的人来说,如果平时对于血压、

血脂、血糖的控制不到位,那么环境冷热的刺激就会成为心梗或脑梗发病的诱因。此外,在季节交替、天气转冷的时候,人体的血管受到冷热变化的刺激容易收缩,可能会导致血压升高、缺血加重,这也是诱发心脑血管疾病的因素之一。

2 心梗、脑梗有可能出现哪些症状？

突发的急性心梗或脑梗有一些典型的症状,比如急性脑梗会出现口眼歪斜、言语不利、一侧肢体不能动等;急性心肌梗死会出现胸骨后持续性压榨性疼痛,患者往往伴有大汗、面色苍白等症状。但是也会出现一些不典型的症状,普通人可能无法及时判断。

因此,建议大家一旦发现身边有人出现突发的、可疑的心梗或脑梗症状,要

第一时间拨打120或者999,并让患者在一个安全、暖和的位置进行休息。

急性心梗和脑梗都有最佳的治疗时间窗。急性心肌梗死病人的黄金治疗时间是12小时,如果在发病12小时内进行积极专业的治疗,如冠脉介入或溶栓治疗,患者获益是最大的,预后能得到改善,一旦延误,患者很可能付出生命代价。

3 哪些人群容易出现心脑血管疾病？

心梗或脑梗是动脉粥样硬化在不同器官的不同临床表现,患者以老年人为主。心梗或脑梗与年龄密切相关。随着年龄逐渐增加,动脉也会逐渐老化,出现早期的斑块,斑块逐渐加重就会造成动脉狭窄,导致心肌缺血或者脑缺血,出现心绞痛、脑卒中等症状。心肌梗死会造成大量心肌坏死,临床会出现剧烈的胸痛、猝死、心衰等症状。

大脑是控制人体语言、活动的中枢系统,一旦脑血管出现急性的血栓闭塞,则会出现言语不利、一侧肢体偏瘫

等明显症状。

心脑血管疾病往往是突发的,没有早期的症状。患者往往是因为平时对“三高”和吸烟等危险因素没有进行很好的控制,延误了治疗的时机,最终出现心脑血管疾病。因此,大家在平时就应该注意血压、血脂、血糖的监测,一旦出现明确的数值升高就应该积极进行药物治疗,控制危险因素;否则,患者就像在悬崖边上行走,有点“风吹草动”就可能让他们“坠入深渊”。

4 心脑血管疾病为何呈年轻化趋势？

目前从临床上来看,年纪比较轻的患者突发心梗、脑梗的病例还是较为少见。不过99%以上的年轻患者其实都存在高血压、高血脂、糖尿病或肥胖、吸烟等危险因素,很多人伴有熬夜、暴饮暴食等不良的生活习惯。

所以提醒年轻人,平时注意保持健康的生活、饮食习惯。年龄超过40岁以后,每年要定期进行体检,一旦发现血压、血脂、血糖的数据异常,及早干预,才能够有效降低心脑血管疾病的风险。

5 如何有效预防心脑血管疾病？

预防心脑血管疾病,最主要还是要控制医学已经明确的心脑血管疾病的危险因素,如血压、血脂、血糖异常以及吸烟,这些都是可以自己监测并进行控制的。

此外,还有两个因素是我们没有办法控制的:年龄和家族史。自然衰老是不可避免的过程,我们无法更改;同时,我们也无法更改基因,如果父母出现

“三高”的症状,那么我们就需要更加注意监测自己的血压、血脂、血糖等数据。

年龄超过40岁,或者平时饮食习惯不健康,就更要重视血压、血脂、血糖的监测。及时发现、及时治疗,规范用药,维持正常的血压血脂血糖水平,保持健康的生活方式,这样才能有效降低心脑血管疾病的发病风险。

据央视

医保卡里的钱 到底能不能给亲人买药？ 国家医保局回应来了

近日,国家医保局发布了《这种小忙不能帮,冒用他人医保卡会被处罚!》文章之后,得到了很多网友的关注。针对一些疑问,国家医保局进行了梳理回答。

问:我医保卡里的钱可以给家人用吗?

答:如果您说的职工医保卡里的钱是指医保个人账户余额的话,这是可以的。参加了职工医保后,通过办理职工医保个人账户“家庭共济”,个人账户是可以授权给已参保的父母、配偶和子女使用的,比如用于支付合规医药费用中的个人自付部分等。

问:如何办理“家庭共济”?

答:参保人(一般是共济人)可通过国家医保服务平台APP地方专区、当地医保部门微信公众号、官方网站等“职工医保个人账户家庭共济”功能模块,实现线上办理,具体途径由各统筹区医保部门向社会公开;操作智能设备困难的老年人等特殊群体,也可以在线下医保大厅办理。

问:只要是家庭成员就可以使用“家庭共济”吗?

答:不是。只有办理了职工医保个人账户家庭共济的家庭成员才能享受个人账户家庭共济政策。

职工医保参保人医保卡里的个人账户基金是可以给父母、配偶、子女使用的,但必须符合两个前提:一是您的父母、配偶、子女也参加了基本医保(包括职工医保和居民医保);二是您办理了职工医保个人账户家庭共济。同时需要注意:一是家庭共济成员不包含配偶的父母;二是被共济人不能享受共济人的医保报销待遇,即您可以把个人账户里的钱给您的父母使用,但是父母看病能报多少还是要依据他们所参加的医保制度来,参加职工医保的,享受职工医保的相应待遇;参加居民医保的,享受居民医保的相应待遇。

问:办理“家庭共济”后,就医购药应该使用谁的医保卡?

答:无论在什么情况下,就医购药都必须使用患者本人的医保卡。家庭共济政策“共济”的是职工医保参保人医保卡个人账户的钱,而非医保卡本身。

医保遵循的原则是“本人参保,

本人享受待遇”。家庭共济后该原则不变,参保人依然用自己的医保卡看病就医,按规定享受本人的医保待遇。

通俗地理解,钱可以共济,卡不能共用。这样就可以减少很多误会。

问:不使用本人的医保卡就诊会有什么后果?

答:不使用本人医保卡进行挂号就医是“冒名就医”,轻则暂停医疗费用联网结算,重则构成违法犯罪。

所谓“冒名就医”就是以非法占有为目的冒用他人医保凭证,在定点医药机构挂号就医并享受医保结算待遇,以此骗取医保基金的行为。这里的“他人”,指的是非参保人本人的其他任何人,就包括了未按要求办理“家庭共济”的家庭成员。

《医疗保障基金使用监督管理条例》第十七条明确规定,“参保人员应当持本人医疗保障凭证就医、购药,并主动出示接受查验”。第四十一条也明确指出,“将本人的医疗保障凭证交由他人冒名使用,造成医疗保障基金损失的,责令退回;属于参保人员的,暂停其医疗费用联网结算3个月至12个月;使用他人医疗保障凭证冒名就医、购药,造成医疗保障基金损失的,还应当处以骗取金额2倍以上5倍以下的罚款。”如涉及金额较大、情节严重,还会构成诈骗罪。

问:家里的老人行动不便,子女可以帮他们代买药吗?

答:可以。《医疗保障基金使用监督管理条例》第十七条第二款明确规定:“因特殊原因需要委托他人代为购药的,应当提供委托人和受托人的身份证明。”

因此,在老人行动不便等特殊情况下,子女可以代为购药。但在购药时需要使用服药者本人的医保卡,并出示委托人和受托人的身份证明。

切记:职工医保的个人账户的钱可以共济,但任何人的医保卡都不能共用!

据央视

爬楼梯有助长寿

根据日前在2024年欧洲心脏病预防协会年度大会(EAPC)上发表的一项研究,爬楼梯与更长寿命之间存在相关性。论文作者索菲·帕多克博士表示,如果在走楼梯还是坐电梯中选择,最好是选走楼梯,因为这对心脏有好处。

研究表明,即使是短暂的身体活动也会对健康产生有益影响,短时间爬楼梯应该是一个可以融入日常生活的、容易实现的活动。心血管疾病在很大程度上可以通过体育锻炼等活动来预防。然而,全世界超过1/4的成年人没有达到推荐的体力活动水平。爬楼梯是一种实用且容易实现的体力活动形式,但往往被忽视。这项研究调查了爬楼梯

作为一种体力活动形式,能否在降低心血管疾病和过早死亡风险方面发挥作用。研究人员收集了关于这一主题的可用证据,进行了荟萃分析。无论阶梯数量和攀爬速度如何,都被纳入研究。最终分析共有9项,涉及480479名参与者。研究人群既包括健康参与者,也包括有心脏病或外周动脉疾病的人。年龄从35岁到84岁不等,53%的参与者是女性。

与不爬楼梯相比,爬楼梯可使因各种原因死亡的风险降低24%,因心血管疾病死亡的可能性降低39%。爬楼梯还可以降低心脏病、心力衰竭和中风等心血管疾病的风险。

据《科技日报》