

关注女性“心”健康 遏制动脉粥样疾病

2012年死亡率达41.1%

心血管疾病是威胁女性健康、导致中国女性死亡的首位原因。三八妇女节刚刚过去，中国医师协会心血管分会副会长刘梅林教授表示，女性心血管风险容易被低估，女性的基因、凝血功能、激素、妊娠及社会因素，心血管疾病的病理生理特点、临床表现、疾病诊断、药物代谢和防治策略均有别于男性。我国女性的动脉粥样硬化性心血管疾病（简称动脉粥样疾病，ASCVD）防控工作面临更加严峻的挑战。

■心血管疾病是威胁女性健康的“头号杀手”

和肿瘤相比，心血管疾病是威胁女性健康、导致中国女性死亡的“头号杀手”。

据刘梅林介绍，近30年来，我国女性心血管疾病发病率、死亡率呈增加趋势。统计数据显示：1990年城市女性心血管疾病死亡为总死亡的39.1%，2012年这一数字上升到41.1%，居各种疾病之

首。

其中，卒中是我国人群心血管疾病最常见的类型，致残率和致死率高。对全国36个城市90个县的死亡监测资料显示，卒中是中国人群死亡的主要原因。目前，我国人群心血管疾病的模式发生转变，主要表现为冠心病、缺血性卒中发病率持续增加，出血

性卒中发病率下降，冠心病增加幅度大于缺血性卒中。

刘梅林特别指出，冠心病、心肌梗死、缺血性卒中等心脑血管疾病都属于动脉粥样疾病的范畴，糖尿病、高血压等疾病也是动脉粥样疾病的高危因素。动脉粥样硬化性心血管疾病（ASCVD）人群，正是心脑血管疾病的高危人群。

■女性应当如何防控动脉粥样疾病呢？

刘梅林说，首先要了解女性动脉粥样硬化性心血管疾病（ASCVD）特有的危险因素，以识别高危人群及早干预。对于曾发生先兆子痫、妊娠代谢综合征，存在抑郁或其他精神心理异常的女性，应密切监测相关危险因素。对于年龄≥55岁、有早发冠心病家族史（一级亲属中<65岁）、吸烟、高血压、高胆固醇、糖尿病、慢性肾脏病等危险因素的女性，应加强综合管理。

刘梅林建议区分高风险、存在风险人群，根据女性个体心血管疾病危险因素及危险分层制定干预措施。

对于没有上述危险因素的女性来说，可通过生活方式干预来进行预防，如戒烟限酒（不吸烟，还要注意避免吸二手烟）、饮食方面（对水果、蔬菜摄入，对全谷物或高纤维食物的摄入等）、运动、体重控制以及心理调节（减轻精神心理压力，保持良好心态及睡眠）等。

对于有危险因素的女性和已经被确诊为动脉粥样疾病的女性患者，刘梅林表示，仅仅通过生活方式干预是不够的，必须在生活方式干预的基础上，通过有效的药物治疗，

比如服用他汀类药物，才能在动脉粥样硬化疾病发生、发展的各个阶段取得防控效果。



老大是剖腹产 老二不能顺产吗

满足条件也可顺产

第二次不“剖”有好处

至于郑女士提出的疑问，临床上并没有非得“剖”一说，专家介绍，现如今的子宫下段横切术，子宫肌层的双层缝合，更利于子宫切口恢复。因此，第一次是剖腹产，第二次的分娩方式并非一剖了之。

此外，第一次剖腹产之后，

如果第二次选择了自然分娩，会降低新生儿出生后呼吸系统疾病的发生风险，对孩子今后的动作协调能力发展也有利，但仍要规避许多分娩风险，此时，严格掌握剖腹产术后再次妊娠阴道分娩的适应症及禁忌症显得尤为重要。

满足下列条件可顺产

如果满足以下条件，在首次剖腹产后，二胎临产时可以考虑顺产：1.前次剖腹产为子宫下段横切口的剖腹产，术后恢复良好；2.B超检查提示子宫下段延续好，瘢痕厚度≥3cm；3.分娩间隔≥2年；4.前次剖腹产指征不

存在，亦未出现新的手术指征；5.宫颈 Bishop 评分≥6分，无相对头盆不称；6.具有较好的医疗监护设备，能随时手术，新生儿科，具备输血和抢救条件。除了具备以上条件，具体还需结合产科医师充分评估决定。

二胎选 剖腹产的较多

32岁的二胎准妈妈郑女士怀孕7个月了，已经上大班的大宝阳阳因过于“笨手笨脚”被诊断为感统失调，一直在医院接受相关训练，郑女士从各方咨询和翻阅资料后认为与阳阳是剖腹产有关，如今怀上二胎了，郑女士觉得顺产更有益于孩子，但不知道已经有过剖腹产的情况下，二胎能否顺产。

专家说，那是因为头胎剖腹产的产妇，自然生产时可能发生“子宫破裂”的并发症，生产过程中，被缝合的子宫伤口，可能因为无法承受子宫剧烈收缩而破裂，从而导致母婴危险。因为自然分娩时仍有无法预估的风险存在，这才列入剖腹产指征中。现实中，为了保险起见，临床上最终二胎选择剖腹产较多。

2014年初的单独二胎政策发布后，生二胎也成为全社会关注的话题，而她们最关心的问题除了“宝宝是否健康”，就是“第一胎剖了，第二胎是否能剖”。专家认为，疤痕子宫的确符合剖腹产的指标，但这并不意味着第一胎剖了，第二胎就不能顺。



春季“矫情” 当心“心理感冒”

学会四法可自救

“心理感冒”为何会出现？

春季是个“矫情”的季节，冬去春来，多变的天气容易引起情绪波动。春季人们的压力处于一个“爆发期”，春节后人们都怀着美好的愿望，但是一段时间后发现没有什么转机，性格内向或者暴躁，不自信的人更容易精神紧张，出现焦虑、睡眠障碍、食欲不振等症状。“心理感冒”患者常常会将矛盾和挫折放大，情绪波动大，易消极、焦虑，并出现紧张、不安、愤怒、憎恨、忧伤、恐惧等情绪，表现在生理上可能出现头痛、失眠、食欲不振、心悸。

“心理感冒”如何调节？

“心理感冒”症状表现比较轻微或不太典型，往往容易被忽视，直到情况严重发生意外时，人们才开始警觉，但为时已晚，所以及

时识别自身的心理问题，承认它并积极进行调节是非常必要的。

要树立良好的心态

不要极端追求完美，保持平常心去面对自身的学习、生活、工作。遇到挫折，生气郁闷是难免，要能够正确积极的调整心态。时刻保持心情开朗，应尽量主动和他人交流、谈心，以及时排解压力。可多增加一些兴趣爱好，也可多参加一些力所能及的工作。

与自己友好相处

与自己友好相处，其实就是培养自信心。能够建设性的满足自己的需求，很多时候就是因为压抑需求导致心理疾病发生。每一个人来到这个世界上，都拥有自己独特的东西，拥有别人所不能拥有的东西，同样你也不可能拥有所有你想拥有的东西。时常

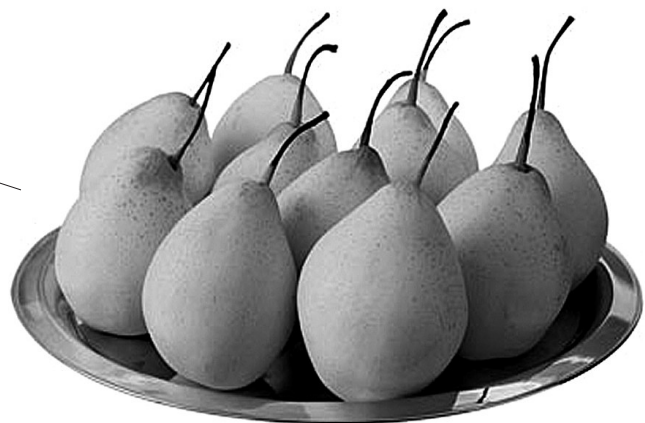
告诉自己，没有人是完美的，相信自己，你会做到更好。

找到正确的减压途径

如果你感到最近一周压力较大，事情较多，心情烦躁，不妨利用工作间隙试试这个方法。如果有条件，还可以配合舒缓音乐一起做。在一呼一吸中，你的紧皱的眉头就渐渐松开了。在情绪低落的时候，通过大喊、交流、运动等多种形式去宣泄自己的感情，尽量减少悲观情绪的累积。

生活节奏要规律

要有规律的生活，少抽烟、喝酒、熬夜等。有节奏的规律生活可以给予自己安全感，可以感受到世界的一致性。外在世界的一致性对我们而言尤其重要，因为这么一来，我们的内心才不会产生无所适从的矛盾。



饭前闻梨有助减肥

据英国《每日邮报》报道，法国勃艮第大学研究发现，饭前闻水果的味道，能帮助人们选择更健康的饮食。

研究人员召集了115名年龄在18~50岁之间的男女志愿者，将其分为两组；第一组的等候室几分钟前刚被喷洒了梨的香气；第二组房间中没有喷洒任何气味。15分钟过后，要求他们

从自助式的餐品中选择三道菜。结果显示，事先没闻过梨味的参与者中有3/4的人选择了健康不利的饼干，而闻过梨味的参与者中只有不到一半的人选了不健康的甜点。这项研究表明，就餐者做出的食物选择与嗅觉有关。它首次提供了科学证据表明食物选择会受潜意识影响。