

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期三
健康

心血管疾病用药锦囊



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第203期 总第669期

目前,许多患有心血管疾病的人,似乎久病成医,常根据自己的病况和别人的推荐,向医生索取处方药物,这对控制病情非常不利。现在控制高血压和降低血脂的药物种类很多,选择什么样的药物更有效、经济、安全呢?

误区 1: 久病成医,信手拈药

处方药物必须结合患者的具体病情,由医生慎重选择,切勿自行选择药物。例如,很多人不仅甘油三酯高,同时胆固醇也很高,医学上称为混合型高脂血症,医生有时会开降甘油三酯的药物,有时又会开降胆固醇的药物。经常见到病人自己把两种药同时吃,殊不知这样会明显增加发生肌肉溶解症的风险,以及损害肝功能,尤其是特定基因型的病人更易发生。应在医生指导下用药,并定期监控疗效和不良反应。

他汀类药物既可降低血脂、稳定斑块,又可以改善血管内皮细胞,抗血管内炎症,避免出现心肌梗死,目前已成为冠心病二级预防的基础治疗。有些他汀不仅能把有害的低密度脂蛋白(LDL)降下来,同时还能提高对血管有益的高密度脂蛋白(HDL)水平。他汀所致肌病的发生率为1.5%~5%,其中横纹肌溶解症的发生

风险为0.04%~0.2%,也有肝酶异常的不良不良反应,因此,初用他汀时,应在一个月时复查肌酶、肝功能。肌酸激酶水平升高不超过正常上限的5倍,转氨酶水平升高不超过正常上限的3倍,就可以继续服药。但如果在服用他汀药物期间出现疲乏、肌无力或者肌痛,即使肌酸激酶水平不增高也应就诊。

误区 2: 阿司匹林,吃就管用

对于没有心脑血管疾病的患者,到底吃不吃阿司匹林,一直是个比较纠结的事情。

有病治病(一级预防,防止疾病进展):国内外公认对于已有冠心病、脑梗、糖尿病的病人,或未来10年心血管风险≥10%者,且无出血风险增加的,应考虑服用小剂量阿司匹林(≤100mg/天),以预防心脑血管病及进展。

没病防身(二级预防):不建议常规服用阿司匹林。一项对11项阿司匹林和安慰剂对照的随机

研究(包括近期的ASCEND、ARRIVE和ASPREE等研究),共计15.7万余名受试者参与,平均随访6.6年。结果表明,没有动脉粥样硬化性心血管疾病的成年人,服用阿司匹林与降低全因死亡率无关,且与大出血的发生率增加有关。《2016欧洲指南:临床实践中心血管疾病的预防》就已经明确建议,不要在没有动脉粥样硬化性心血管疾病的人群中使用阿司匹林。《2017中国心血管病预防指南》也指出,没有动脉粥样硬化性心血管疾病的人群,只有在预防心血管病事件明显超过出血风险时,使用阿司匹林才能获益超过风险,一级预防才有意义。因此,应与医生讨论制定个体化的方案。因为每天服用阿司匹林会增加胃肠道出血及出血性卒中的风险。

目前应当服用阿司匹林的人群,只有四成被告知需服用阿司匹林。而在≥65岁且被告知需服用阿司匹林的患者中,约八成患者坚持服药。一方是心梗或卒中,

另一方是消化道出血,人体本来就是一个矛盾体。阿司匹林,用还是不用,是很多患者和医生纠结的问题。对于那些无出血风险升高(消化道溃疡史、近期出血或使用增加出血风险的药物),且未来10年心血管风险≥10%的50岁~69岁人群,终生服用阿司匹林有望减少多数的患病风险,阿司匹林治疗可为患者带来较多获益。用药前必须评估出血风险,并采取防范措施。对于年龄≥80岁或<30岁的人群,以及无症状的外周动脉粥样硬化(狭窄程度<50%)人群,目前证据尚不足以做出一级预防推荐,需个体化评估。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗

创新监测预警体系 健全应急联动机制

我省召开建立健全自然灾害监测预警制度新闻发布会

11月12日,省政府新闻办举行新闻发布会,对全省建立健全自然灾害监测预警制度的实施办法作出介绍,加强自然灾害监测预警,着力解决当前自然灾害监测预警存在的一些问题。

据了解,我省作为灾害多发省份,种类多、分布广、发生频率高,不仅对人民群众生命财产安全构成威胁,而且对社会经济发展和民生改善产生一定影响。加强自然灾害监测预警,科学防灾减灾救灾,减少灾害损失,是党和政府始终高度重视的一项工作。当前,我们在自然灾害监测能力方面仍存在监测资源分散割裂,监测网络覆盖程度不高,监测水平参差不齐,新技术新装备应用不足等短板;在预警预报能力方面仍存在预报预警技术水平薄弱,高风险环节预警覆盖严重不足,灾害预警“最后一公里”问题仍未解决等薄弱环节;在灾害风险底数方面,仍存在多数灾种未开展风险调查评估,而防灾减灾资源又隶属不同部门,缺少权威、统一、高效的信息集成平台。为着力解决当前自然灾害监测预警存在的一些问题,更好地服务于经济社会发展,吉林省应急管理厅牵头制定了自然灾害监测预警制度实施办法。

根据应急管理部下发的《关于建立健全自然灾害监测预警制度的意见》,从今年6月初开始,吉林省应急管理厅针对我省自然灾害监测预警存在的突出问题,通过分析自然灾害预警预报、发生发展等数据,结合自然灾害全过程处置案例解析,制定起草了我省自然灾害监测预警制度实施办法,于7月末完成初稿起草工作,从8月初开始多次组织专家论证,并向省发改委、省财政厅、省自然资源厅、省水利厅、省农业农村厅、省气象局、省地震局等省减灾委成员单位 and 各州市政府广泛征求意见,综合各方意见后,经省政府同意,9月10日,以省减灾委员会文件正式印发实施。

《自然灾害监测预警制度实施办法》的主要内容包括:一是推动健全自然灾害分类监测体系和分级预警体系。综合利用国内外预测预报模型模式,提供更加及时精准的预警预报。按照自然灾害发生的紧急程度、发展态势和可能造成的危害程度等综合研判结果,开展分级预警。二是建立自然灾害监测预警信息共享和报送制度。建立自然灾害监测预警信息逐级报送制度,设立专岗人员,明确报送范围和内容,确定报送形式和时限,严格报送流程和要求。三是建立自然灾害综合风险会商研判制度,及时组织有关监测部门汇总分析监测预报预警信息,对自然灾害发生的可能性及其影响范围、损失影响和后续风险等开展快速综合研判。四是健全自然灾害预警信息发布和预警响应制度。细化各级自然灾害预警响应措施,修订完善应急预案,做好预警信息发布与应急响应启动的衔接,健全多部门前后方应急联动机制建设,确保预警响应效果。

《自然灾害监测预警制度实施办法》的主要内容包括:一是推动健全自然灾害分类监测体系和分级预警体系。

综合利用国内外预测预报模型模式,提供更加及时精准的预警预报。按照自然灾害发生的紧急程度、发展态势和可能造成的危害程度等综合研判结果,开展分级预警。二是建立自然灾害监测预警信息共享和报送制度。建立自然灾害监测预警信息逐级报送制度,设立专岗人员,明确报送范围和内容,确定报送形式和时限,严格报送流程和要求。三是建立自然灾害综合风险会商研判制度,及时组织有关监测部门汇总分析监测预报预警信息,对自然灾害发生的可能性及其影响范围、损失影响和后续风险等开展快速综合研判。四是健全自然灾害预警信息发布和预警响应制度。细化各级自然灾害预警响应措施,修订完善应急预案,做好预警信息发布与应急响应启动的衔接,健全多部门前后方应急联动机制建设,确保预警响应效果。

记者 李娜 实习生 汤玉宁 报道

“锦绣吉林”微视频大赛 入围作品展映开启

78部精品力作展现家乡魅力

由省委宣传部主办的“锦绣吉林”系列微视频大赛,目前已正式进入入围作品全网展映阶段,78部优秀入围作品将通过各大媒体及新媒体平台,与广大网友和电视观众见面。

据了解,“锦绣吉林”系列微视频大赛共收到个人和团体作品1470部,通过初审作品974部,其中大美山川主题作品256部,幸福生活主题作品345部,写意城市主题作品373部。

经评审委员会评选,最终确定了《D97》《百年老街绽新姿》《万平和他的绿洲》等78部入围作品。11月13日至12月13日期间,吉林广播电视台卫视频道、都市频道、彩练、吉视通、沐耳FM、城市晚报、东亚经贸新闻、新文化报及所属新媒体平台将对优秀作品进行展播。

同时也可登录以下地址关注展播作品:

<http://zhuanti.cnjwang.com/dyxw/201911/2993129.html>

记者 张志善 报道

战火燃遍全省各地

第四届雪博会电子竞技大赛激战正酣

冰雪文化和电子竞技结合会擦出怎样的火花?第四届雪博会电子竞技公开赛火爆来袭!据悉,本次公开赛于2019年11月3日-12月1日在吉林省内各大城市陆续举行预赛,总决赛将在第四届雪博会现场上演,把紧张刺激的电竞赛事搬到雪博会的舞台。

11月9日、10日,第四届雪博会电子竞技公开赛预选赛第二场、第三场比赛,分别在四平万达广场与吉林昌邑万达广场举行,来自全国各地的“和平精英”手机游戏爱好者汇聚于此,现场座无虚席,百人共同竞争争夺进入雪博会现场总决赛的晋级名额。

此次公开赛的竞赛项目是“和平精英”手机游戏,以战队比拼、交流为核心内容,每场淘汰赛进行5局比赛,最终24支战队晋级雪博会总决赛。

本届赛事由雪博会组委会、长春百瑞国际会展集团主办,总决赛冠军将获得万元现金奖励,总决赛亚军、季军、殿军、击杀榜MVP和每场预赛冠军等都将获得现金大奖。公开赛分别于11月3日、11月9日、11月10日、11月16日、12月1日在长春、四平、吉林、延吉、长春举行预赛,12月15日在第四届雪博会1号馆冰雪文化主题馆进行总决赛,角逐本届大赛的总冠军。

本届公开赛将探索冰雪产业、本土地缘文化与电子竞技之间的“化学反应”,以吉林省的冰雪资源为依托,做好电竞赛事,吸引更多省内爱好者参与到雪博会中。记者 孙莹报道

省歌舞团2019年“送演出下基层”活动结束



“送演出下基层”是吉林省重要的文化惠民工程,在百姓的期盼中,每年6月份左右,省里的各级文艺团体就开始忙起来了。日前,吉林省歌舞团2019年的“送演出下基层”文化惠民演出结束——25个乡镇村屯、14个社区、3所学校、6个养老机构,吉林省歌舞团用50场演出为16000余名百姓送去了精心准备的节目。

里的专业演员表演的节目,真的特别高兴!”在伊通县马鞍山镇铁炉村演出时,观众郑大爷激动地说。虽然演出任务很多,吉林省歌舞团依然精心安排了节目内容——《不忘初心》《共筑中国梦》等群舞表演展现了新时代的美好生活;《红歌联唱》等歌曲演唱则串联起了广为传唱的经典曲目;充满青春活力的舞蹈《大梦想家》,彰显民族特色的蒙古族舞蹈《故乡》,以及魔术互动、二人转等

不同种类、不同形式的节目,充分满足了不同群众的观赏需求。

与平时在剧场中的舞台演出不同,“送演出下基层”更为深入群众,百姓在哪里,舞台就在哪里。没有化妆室,演员们就在客车上化妆换衣,妆发造型依然一丝不苟;没有室内场地,演员们就在户外起舞高歌,无论日晒或寒风,没有一个动作偷懒不到位。饱满的热情、专业的态度,让他们在观众心中留下了深刻的印象。“今天温度特别低,我们都穿着棉袄,演员们穿着裙子还是认真地演出,我要为他们的敬业精神叫好!”双阳区大龙村的村民称赞道。

作为吉林省重要的文艺院团,吉林省歌舞团在“送演出下基层”文化惠民演出中一直贡献着力量,“我们将继续为基层群众送文化、送精品,在基层群众中种文化、种精品,让‘送演出下基层’的欢歌笑语走进千家万户,为美好吉林增光添彩!”团长王明华表示。

记者 韩玉红 报道