

“淀粉心”易误诊

四种“征兆”要小心

健康指南

治疗中风有了新方法

美国最新一项研究中,科学家通过电刺激脊髓神经元,帮助两名因中风导致上半身瘫痪的患者恢复部分手臂功能,这是首次使用脊髓刺激治疗人类上半身瘫痪。

研究人员通过手术在两名因中风导致上半身瘫痪的患者脊髓两侧放置了8个电极。两名受试者进行了持续4周、每周5天的手臂力量、运动和功能测试。当电极打开时,第一个受试者的握力增加了40%,第二个受试者则增加了108%,并且两人都能在VR(虚拟现实)里伸手碰到物体;而当刺激关闭时,他们则无法做到这些。研究人员表示,用这种方法治疗中风有很大潜力。

张兆慧

高血压病人如何补钾

“钾”确实对高血压有好处。人体钾的摄入量与血压呈负相关,提高钾摄入量可使正常人收缩压/舒张压下降1.8/1.0mmHg,使高血压患者血压下降4.4/2.5mmHg。钾摄入量与卒中呈负相关,就是说钾摄入量越多发生卒中的危险越低。所以,高血压患者在减少钠盐摄入的同时,还要增加钾的摄入。

补钾重在食补。钾多存在于新鲜水果蔬菜中,如苜蓿、豌豆苗、油菜、胡萝卜、西红柿、菠菜、香蕉、红枣等。多吃新鲜蔬果,在补钾的同时还可以提供维生素和纤维素。全世界公认的能降压的饮食(DASH饮食)的原则就是:低盐、低脂、低胆固醇,再配合高钾、高镁、高钙和高纤维饮食。不过,有严重肾功能不全的高血压患者,还要在医生指导下饮食。

邓晓莎



心脏疾病作为常见病的一种,是影响我国居民健康的头号杀手。心脏疾病的表现形式多样,很多罕见心脏病近年来也陆续被发现,由于对罕见心脏病的认知匮乏,这类疾病往往需要得到更多的关注,不因罕见而不见。2月28日是国际罕见病日,专家提醒,老年朋友关注心脏健康的同时,还将目光聚焦至一种罕见的心脏疾病——转甲状腺素蛋白淀粉样变心肌病(ATTR-CM),俗称“淀粉心”。

罕见病“淀粉人”,容易延误诊治

《中国罕见病定义研究报告2021》指出,新生儿发病率小于万分之一、患病率小于万分之一、患病人数小于14万的疾病被定义为罕见病。国家卫健委等机构此前公布的数据显示,我国现有各类罕见病患者2000多万人,每年新增患者超过20万人。

由国家卫健委等五部门联合公布的第一批罕见病目录中,转甲状腺素蛋白淀粉样变性心肌病作为特发性心肌病的一种被列入121种疾病目录。转甲状腺素蛋白淀粉样变性心肌病(ATTR-CM,俗称

“淀粉人”)是一种罕见的、进行性的浸润性心肌病,其症状常表现为心衰、心律失常失常等。

暨南大学附属第一医院心血管内科副主任医师巫少荣介绍道,“转甲状腺素蛋白淀粉样变性心肌病是心肌淀粉样变所导致的的心脏损伤,往往会出现心衰,比如稍微一活动就气促、呼吸困难,脚肿,晚上睡觉不能睡平等症状。”心脏淀粉样变是一个全身性疾病,它会累及心脏、肾脏、大脑以及其他器官。国家卫健委罕见病防治与保障专家委员会成员表示,转甲状腺素蛋白淀粉样变性心肌病因症状与先心、风心、高血压性心脏病相似,容易延

误诊治。

警惕4种“征兆”,早筛、早诊、早治

据介绍,“淀粉人”有两种亚型,一种为遗传型TTR淀粉样变性心肌病,由转甲状腺素蛋白基因突变引起,患者发病年龄较早,为50~60岁左右;另一种为野生型TTR淀粉样变性心肌病,患病率随年龄增长而增加,常发于60岁以上男性。

该病患者临床诊断后,平均存活时间较短,约为2~5年,死亡通常由进行性心力衰竭引起。在我国,“淀粉人”诊断率极低,不足1%。该疾病对患者生理、心理以及生活质量产生严

重影响,影响患者个人和家庭生活。

专家提醒,“淀粉人”有四大警示症:年龄≥65岁、射血分数保留的心衰、左心室壁厚度≥14mm、心电图非高电压。有相关症状的老年朋友要警惕自身发出的危险信号,做到早筛、早诊、早治。

据悉,2020年,用于治疗转甲状腺素蛋白淀粉样变心肌病(ATTR-CM)的创新药物氯苯唑酸软胶囊上市,这是首个且唯一的口服药物对因治疗手段。该药已被纳入2021年国家医保目录。截至目前已在国内超过百家医院、双通道药店等终端渠道实现准人可及。

张漫

国际带状疱疹关注周

2月27日-3月5日是第二届国际“带状疱疹关注周”,带状疱疹作为一种高发于50岁及以上中老年人的感染性疾病,影响中老年人健康和

超90%成人体内潜伏带状疱疹病毒

90%以上的成人内都潜伏有水痘一带状疱疹病毒。专家提醒,带状疱疹任何年龄都有可能发生,50岁以上为易发人群。即使身体健康,中老年人50岁后患带

带状疱疹潜伏身边

带状疱疹的风险仍会陡然增加,尤其是有基础慢性病的中老年人更容易罹患带状疱疹。有数据显示,相比一般人,糖尿病、慢性肾病、心血管病、慢性阻塞性肺病、类风湿关节炎的患者发生带状疱疹疾病的风险增加。其中,糖尿病患者带状疱疹风险增加84%,心血管疾病患者带状疱疹风险增加34%,

关注风险积极预防

慢阻肺患者带状疱疹风险增加41%。慢性病患者得带状疱疹后,感受到的痛感更强。

抓住黄金救治时间

一旦发现有带状疱疹,一定要在黄金时间3天内就诊。应尽快使用抗病毒药物治疗。急性期疼痛控制得越好,带状疱疹恢复得越快,带状疱疹后神经痛发生率就越低。此外要注意,带状疱疹

不是患过后就会终身免疫的疾病,痊愈后也可能复发。

关注患病风险积极预防

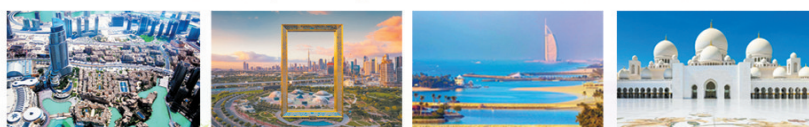
常在社区医院进行慢性病管理的人群,可向自己的家庭医生咨询自身患带状疱疹的风险,积极通过饮食、运动、睡眠等生活方式的调节,以及获得特异性免疫例如注射疫苗来进行提前预防。同时,发生带状疱疹后也要尽快咨询自己的家庭签约医生,获得尽早治疗。

李纯

青島報業傳媒集團 L-SD-CJ00232 山東省老年國際旅行社 電話:66988549 55715169

綠樹繁花, 沙漠奇蹟, 久違的出境游

千人純玩遊迪拜五晚七天 暢遊迪拜、沙迦、阿布扎比



青島直飛, 全程無購物, 贈送出行大禮包

5980元/人起 3月18日出發

- 乘五星豪華郵輪遊三峽—三峽大壩、神農架、巫峽、瞿塘峽、豐都、重慶雙臥7日 青島起 山東獨立成團 全程陪同.....3月12日 3180元起
- 黃山風景區、水墨宏村、婺源篁嶺油菜花、徽州古城、千島湖、徽州古街雙飛6日 青島獨立成團 0購物.....3月15/22日 65週歲以上 2780元
- 貴州—黃果樹瀑布、荔波小七孔、西江千戶苗寨、下司古鎮、平坝櫻花雙飛5日 全程攜程4钻酒店+1晚精選客棧.....3月8/15日 2780元
- 溫州、台州、杭州、湖州、紹興、橫店动车卧鋪7日青島獨立成團 全程陪同 拍電影海报 住影視主題房.....3月6/8/11日 2280元起

哈密兵團第十三師、白楊溝、廟爾溝、紅星軍星博物館、十二木卡姆、博州賽里木湖、伊寧伊犁杏花溝、喀拉峻草原、庫爾勒羅布人村寨、喀什白沙山、卡拉庫勒湖、喀什老城、艾提尕爾清真寺、香妃園、吐魯番坎兒井、火焰山、葡萄莊園、烏魯木齊天山天池等南北疆之旅14日

山東始發, 專列全程導游陪同 保健醫生跟隨

3380元/人起 4月11日左右

- 江西—世界文化遺產廬山、中國最美鄉村婺源、瓷都景德鎮純玩雙臥6日0購物 青島獨立成團 全程陪同.3月11日 1890元
- 山西—五台山、云岡石窟、懸空寺、八路軍紀念館、喬家大院、王家大院、壺口瀑布、大同古城、北岳恒山、雁門關、晉祠、沂州古城、皇城相府、荷花小鎮雙臥8日一次出行遊遍山西 純玩0購物 獨家安排天然溫泉體驗8月8日 1580元
- 壺口瀑布、棗園、王家坪、1938文化街區、知情舊居、陝北腰鼓體驗、兵馬俑、西安博物館—小雁塔、夜遊不夜城、高家大院—皮影戲、大慈恩寺、鐘鼓樓廣場、回民街雙臥6日0購物0必消.3月8/12/15/19日65週歲以上 1699元

地址: 青島市市北區延安三路190號-4 (老年生活報康康商康康樂店內)