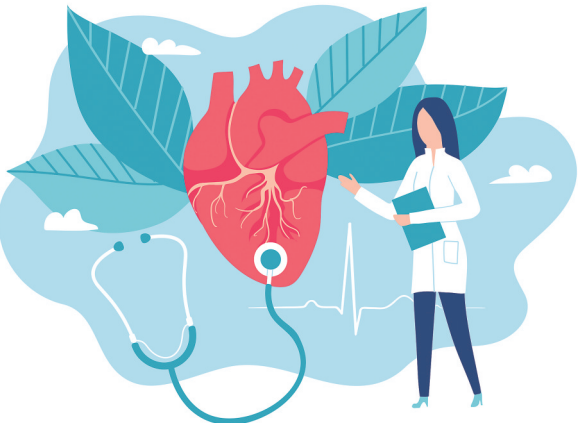




心血管疾病是全球范围内导致死亡的重要原因之一,在人们日益关注自身健康的当下,各种和心血管相关的信息铺天盖地,各种说法似是而非,甚至误导大众。辨别和了解这些传闻的真伪,有助于正确守护心血管健康。本期我们邀请《求是》专家为大家一一详解。

辨别真假说“心”病(上)

本报记者 毕雪



(资料图片)

另外,一定要定期复查(术后1个月、3个月、6个月、12个月),并且坚持遵医嘱用药,以保障术后恢复。

说法三:是药三分毒

本期专家
娄冬梅 北京安贞医院吉林医院·长春市中心医院教科科科长,心血管内科主任医师,医学博士,硕士生导师。兼任长春市健康科普专家库成员、中华医学人文培训工程专家委员会委员、吉林省中西医结合学会动脉粥样硬化专业委员会副主任委员等职务。

说法一:耳朵有折痕就是冠心病

娄冬梅:网络上流传着“耳朵出现折痕就是得了冠心病”的说法,不少人也照镜自查,耳垂折痕在医学上称为Frank征,它与冠心病的关联性曾引发热议,但绝不能作为冠心病的诊断依据。从医学原理来看,耳垂褶皱可能源于胚胎发育期的血管分布特征。实际上,仅有30%的冠心病患者存在该体征,而15%的健康人群也会出现此现象。此外,耳垂供血减少或许能反映全身血管问题,但褶皱也可能由衰老、遗传或局部皮肤松弛导致。冠心病真正的核心风险因素是“三高”(高血压、高血糖、高血脂)、吸烟、肥胖等。

因此,建议大家切勿自我诊断,发现耳垂有褶皱不必惊慌,若同时出现胸痛、气短等典型症状,需提高警惕。其次,40岁以上人群或有家族病史者,建议定期体检,以便及时发现潜在风险。最后,牢记预防大于治疗,戒烟限酒、控制好血压、血糖、血脂,每周坚持150分钟有氧运动,才是保护心脏的关键。

说法二:支架术后不能多活动

娄冬梅:很多接受支架手术的患者都存在疑惑——是不是以后都不能活动了?在这里告诉大家,支架术后≠不能动,而是让大家更好地活动。“支架术后完全不能动”是个极大的误区。国际指南指出,适度运动,能够促进侧支循环建立,降低血栓风险。长期卧床反而容易引发肺部感染等并发症。不过,运动需在医生指导下循序渐进,避免剧烈运动。现在的支架大多是药物涂层支架,稳定性极高,正常活动不会导致支架移位。

适度活动是支架术后患者康复的关键,但每个人身体状况不同,务必在医生的个体化评估指导下进行运动。若运动过程中出现胸痛、气短等情况,必须立刻停止并就医。

说法四:“三高”没症状不用治

娄冬梅:不少人认为,自己血压、血脂、血糖稍高,但没

有不舒服的感觉,就无需治疗,这种想法大错特错!无症状并不代表没有风险。高血压、高血糖、高血脂被称为“无声杀手”,早期可能不会引起任何不适,但血管和器官却在不知不觉中受到损伤。以高血压为例,血管长期处于高压状态,极易引发脑卒中、心肌梗死;高血糖时,血液中的糖分堆积会毒害神经和血管,严重时可导致肾衰竭、失明;高血脂时,胆固醇会沉积在血管壁上形成血管斑块,如同定时炸弹,随时可能引发心肌梗死。预防和控制“三高”,一定要做到早发现早干预,尤其是肥胖人群和有家族病史者,要定期检查血压、血糖、血脂。治疗“三高”的目标不仅是降低指标,更重要的是预防心肌梗死、肾衰等致命并发症。

除了“三高”指标,还要关注尿酸、体重、颈动脉斑块等其他指标,进行综合管理才能有效降低心血管疾病风险。“三高”是隐藏在身体里的健康杀手,治疗的关键在于“防患于未然”。

说法五:喝醋软化血管

娄冬梅:在养生圈子里,“喝醋软化血管”的说法流传已久,很多人深信不疑,甚至每天大量喝醋。实际上,这个说法不仅没有科学依据,还可能损害身体健康。动脉粥样硬化斑块主要由脂质核心、覆盖的纤维帽、浸润的炎症细胞及钙化灶组成。与水管里的水垢(主要成分是碳酸钙)成分差异巨大。虽然醋酸能溶解水垢,但喝下去的醋进入胃里后,会被胃酸中和,变成二氧化碳和水排出体外,根本无法接触到血管,更谈不上软化血管。

科学保护血管要记住这三招:第一,控制“三高”。根据心血管风险评估的结果,将血压、血糖、血脂控制在个性化正常范围,具体用药方案需遵医嘱;第二,合理饮食。多吃富含Omega-3(如深海鱼)、含有膳食纤维(如燕麦)、富含抗氧化剂(如西兰花)等对血管有益的食物,少吃油炸食品和反式脂肪;第三,坚持运动。每周进行150分钟运动。血管硬化是自然衰老和不良生活习惯共同作用的结果,目前没有哪种“神奇食物”能逆转这一过程。与其迷信喝醋能软化血管,不如赶紧戒烟限酒,定期筛查血管健康状况(如做颈动脉超声),用科学方法保护血管。



持续关注
本栏目,请
扫描二维码,
可获取更多
内容。

走进智趣生活

中医防治肿瘤优势几何

本报记者 张添治

肿瘤会对全身的组织和脏器产生影响,从而影响着患者的生活质量和生存期。与单纯关注瘤体本身不同,中医更加关注患病的人本身,强调“肿瘤病灶牵全身,整体调治把全局”,是在整体观指导下的个体化的辨证施策。近日,针对“中医防治肿瘤”的相关话题,记者采访了长春中医药大学附属医院肺病肿瘤血液中心·肺肿瘤科主任田琳。

“在很多常规认知里,治疗肿瘤并不是中医的强项。大家认为肿瘤治疗的方法多局限于手术、放化疗等手段。事实上,在肿瘤治疗的漫长历程中,中医药以其独特的理论体系及千年的实践经验,发挥着不可替代和估量的应用价值。”田琳介绍,通俗地讲,肿瘤就像一个毒蘑菇,人体是其生长的土壤,拨开表层落叶,发现毒蘑菇根部堆满了腐叶和潮湿污浊之物,这样的土壤环境给了毒蘑菇

生存的机会和空间,如果只拔掉这个毒蘑菇,以后还会滋生出第2个、第3个……所以只切除肿瘤,不改善人体这个“土壤”环境,肿瘤仍可能复发。

那么,怎样做才能维护好“土壤”环境?“中医的独到之处,就在于可作用于肿瘤‘防、筛、诊、治、康’的生命全周期管理,针对肿瘤病人在标本辨证基础上进行调整纠偏和治疗,从根本上改变这种有利于肿瘤发生、发展的‘土壤’,避免肿瘤的伤害。”田琳说。例如,针对早期肺癌及肺结节患者,中医可通过调整机体内部环境,有效实现抑制肿瘤生长甚至部分病人可达到消散病灶的目的。

在应用放化疗、靶向、免疫等西医治疗过程中,中医药能发挥“增效与纠偏”作用,从而减轻毒副作用,增强疗效,提高治疗敏感性。“目前大量研究证明,患者术后通过中医药调治可显著减轻症

状,提高生活质量,降低肿瘤复发转移风险。”田琳说。

今年72岁的陈东(化名)是田琳诊治过的患者之一,5年前他接受了左下肺癌根治术,术后选择了中医综合康复治疗。

“5年来,我们主要采取分阶段给予他内服中药与外治技术、中医肺康复方法相结合的治疗方式,全面促进其机体正气恢复,这对于防止肿瘤复发很重要。”在田琳看来,以人为本,综合调治,以期达到机体内环境的动态平衡,阴阳秘,这是中医药治病的优势所在。

“癌症到了晚期,现代医学治疗手段有时难以获得理想的效果,适时合理应用中医药治疗,有助于晚期肿瘤患者延续生命的长度和厚度。”田琳说,通过大量临床实践及研究可以看到,应用中药内服、外敷以及针刺等中医非药物疗法,有助于抑制肿瘤细胞过快生长,甚至促

打造复合型特殊教育教师队伍

本报讯(记者刘晓娟)近年来,长春师范高等专科学校特殊教育专业立足“复合型”教师培养目标,创新构建“特普康”人才培养体系,培养出一大批具备“懂教育、精康复、善融合”综合能力的毕业生,成为吉林省特殊教育师资培养的重要基地。数据显示,该专业近3年毕业生就业率保持95%以上,其中85%扎根吉林省特殊教育一线,为区域特殊教育事业高质量发展提供了坚实人才支撑。

学校创新构建了由特殊教育核心课程(40%)、融合教育核心课程(30%)和康

复教育核心课程(30%)组成的特色课程体系,开设《特殊教育概论》《融合教育理论与实践》《感觉统合训练》等40门专业课程,全方位提升学生综合能力。

“我们不仅要求学生掌握特殊教育专业知识,还要具备在普通学校开展融合教育的能力,同时精通康复训练技能。”学校相关负责人介绍,这种“三位一体”课程体系使毕业生能够适应特殊教育全领域岗位需求,实现“宽出口、广适应”的就业格局。

为全面提升教育质量,学校推行特色鲜明的“多元协同”育人模式。一方

面,打造特色党建品牌,创立“星火”先锋队,强化学生的职业信念;另一方面,组建由校内名师和行业专家组成的导师团队,确保教学内容与岗位需求“零时差”对接。

此外,建成10个校内实训室,并与华东师范大学、长春市特殊教育学校等20余家单位共建实训基地,强化学生实战能力。同时,通过送康送教、汇演等公益实践活动,提升学生综合素养。

学校还积极开展校内“技能月”活动,涵盖康复技术、融合教育设计等核心技能,激发学生创新实践热情。近3

使肿瘤体积缩小。特别是对于无法耐受手术和放化疗、免疫、靶向等治疗的病人,中医药可以帮助患者缓解症状,提高其生活质量,收获更多的生命尊严。在这方面,中医药发挥了不可替代的抗肿瘤作用。

“肿瘤发生发展的机制非常复杂。尽管中医、西医在理论体系上存在差异,但在治疗目标上却是高度统一的。”田琳认为,多学科交叉、联合用药、精准医疗、个体化治疗是未来治疗肿瘤的重要方向。

“中医、西医两种医学模式各有所长。”田琳认为,西医遵循循证医学证据,为患者提供标准化治疗,而中医则可以发挥辨证论治的个体化优势,两者遵循“优势互补、阶段侧重”的原则,更能实现1+1>2的效果。

采访中,多位业内专家表示,中医药在肿瘤防治领域具有广阔前景,但如何进一步挖掘其独特优势、创新治疗方案,将传统中医技法与现代诊断技术深度融合,仍是当前面临的重要课题与挑战。

健康·新视野

年,学生在全国师范生融合教育技能竞赛等国家级、省级赛事中斩获60余项奖项,包括全国师范生融合教育技能竞赛一等奖等。

毕业生就业成效显著,其中27%入职综合性特殊教育学校,56%在康复机构从事康复训练,17%在普通学校和融合幼儿园担任融合教师,累计培养出全国劳动模范王丹丹、全国百佳语文教师王春艳等2000多名特教领域教师,并有多名毕业生扎根新疆阿勒泰地区,服务边疆特殊教育。

“未来,学校将继续深化人才培养模式改革,为特殊教育事业高质量发展输送更多高素质师资,助力特殊教育事业高质量发展。”学校相关负责人说。

教育·“活力+”

本报讯(记者张鹤)日前,吉林省学位与研究生教育学会成立大会暨首届吉林省新任研究生导师培训会在长春举行,来自省教育厅、省民政府、全省高校的百余名会员,以及全省3000余名新任研究生导师通过线上线下的方式参加会议,共同见证学会成立这一里程碑时刻。

本次大会以“深化研究生教育改革,赋能高层次人才培养高质量发展”为主题,凝聚学界智慧,推动创新实践,为吉林省研究生教育高质量发展注入新动能。会上,省教育厅、省民政府、吉林大学和东北师范大学的有关领导共同为“吉林省学位与研究生教育学会”揭牌。此外,中国学位与研究生教育学会发来贺信,期待持续深化交流合作,共同投身教育强国建设,谱写助力推动新时代学位与研究生教育事业高质量发展的崭新篇章。

成立大会后,首届吉林省新任研究生导师培训会举行,共邀请来自吉林大学、东北师范大学的多位专家、博士生导师,以亲身经历为新任导师构建系统化培养框架,助力身份转变和能力提升。培训会紧扣国家研究生教育改革要求,重点围绕“师德师风建设、课程思政融入、学生发展指导、学术能力培养”四个维度展开系统性培训,突出政策素养、能力素养、数字素养提升,着力构建贯穿育人全过程的研究生导师能力提升体系,为落实立德树人根本任务、推动研究生教育高质量发展提供了坚实保障。与会专家还通过典型案例分析,梳理推进高校治理理念革新的具体举措,进一步推动《中华人民共和国学位法》在我省落地落实。



近日,长春财经学院举办“花期如约 梅好遇见”首届梅花文化节。(长春财经学院供图)

专家助农 增产增收

本报讯(记者王丹)今年入春以来,吉林农业大学联合相关厅(局)、各级政府,组织农业专家积极开展科技助力春耕及相关农业生产技术指导服务工作,为我市农业增产增收贡献力量。

抢抓时间,突出一个“早”字。今年1月,吉林农业大学组建了2025年春耕生产综合服务专家团,赴全省各地开展农业生产指导服务工作。学校充分利用农忙前时间段,开展乡村工匠技能培训,组织种植养殖能手系统学习农业知识与技能;组织专家走出去,在农家课堂、科技小院、涉农企业、田间地头,针对农业生产中遇到的实际问题开展形式多样的技术指导,全力为农业生产保驾护航。

形式多样,突出一个“新”字。在服务中,吉林农业大学积极探索多元化培训指导路径,采用“线上+线下、课堂+指导、一对一+一对多,手把手+短视频”等组合模式,开展“四位一体”科技助农行动。通过融合农家课堂、现场指导、在线直播、微信及电话联络等形式,构建起“线上线下相结合、种植养殖全覆盖”服务体系,确保农民听得懂理论、学得会技术、用得上指导。此外,为了更好地让广大农户认识到激光技术在农业领域的应用价值,吉林农业大学组织相关领域专家开展了线上直播课程,得到广泛好评。

覆盖广泛,突出一个“全”字。吉林农业大学开展春耕技术指导覆盖面广泛,包含了种植业、畜牧业、食用菌产业、中草药材产业、林业、渔业、乡村旅游等各个领域,确保今年春季农业生产指导重点突出、均衡发展。学校还积极推广“浅理滴灌,水肥一体化”“密植栽培”“宽窄行种植”等先进农业生产技术,为农业丰收筑牢科技支撑。

截至目前,吉林农业大学相继开展“新型农业经营主体专题培训班”等大型培训7场;举办“农家课堂”等小型培训43场;推出“吉林农业大学2025年科技之春专家行网络直播课堂”10讲;联合推介、制作农业生产技术指导节目、短视频25期;发放科技手册5000余册。服务团专家足迹遍布全省9个市(州)100余个村屯,累计解决农业生产实际问题100余项,形成专业意见建议60余条,累计受益农民达20万人次。