认识主动脉夹层动脉瘤

主动脉夹层动脉瘤指主动脉壁内膜与部分中层裂开，血压在主动脉压力作用下进入裂开间隙，形成血肿，并主要向远端延伸扩大。其简称主动脉夹层，就像汽车轮胎用久了、老化了会出现轮胎“鼓包”的现象。我们的主动脉夹层类似汽车的轮胎“鼓包”。

主动脉夹层是较常见也是最复杂、最危险的心血管疾病之一，随着人们生活及饮食习惯的改变，其发病率呈上升趋势。多急剧发病，65%～75%病人在急性期(2周内)死于心脏压塞、心律失常等心脏合并症。年龄高峰为50～70岁，男性发病率较女性为高。

该病主要表现为胸背部刀割样或撕裂样疼痛，且疼痛剧烈难以忍受，起病后即达高峰。少数起病缓慢者疼痛可不显著。大部分患者伴有高血压。

主动脉夹层对人体有什么危害?

1. 破裂：主动脉夹层一旦发生破裂，会出现失血性休克，出现猝死，破入胸腔可能出现血胸、咳血等。

2. 逆撕：主动脉夹层出现向心脏方向撕裂，称为逆撕，可出现心包填塞、心跳骤停。

3. 脏器缺血出现脏器坏死(如肾动脉供血受累时，可出现血尿、少尿及其他肾功能损害的症状；肠系膜上动脉受累可引起肠坏死等)，肢体缺血出现肢体坏死等。

如果出现胸背部疼痛或腹痛，血压升高，怀疑得了主动脉夹层，一定要及时拨打120到当地医院急诊科就诊。确诊是主动脉夹层后，急诊科医生会首先积极控制血压，镇静止痛，然后再请专业心外科医师协助处理确诊主动脉夹层后，要按照医生的医嘱，避免剧烈活动，稳定情绪，应用止痛、降压、控制心率的药物。

如何预防主动脉夹层?

积极控制血压是首要的，另外在平时饮食中以清淡饮食为主，避免高脂、高糖饮食，适当户外运动，控制好血糖、血压和血脂等情况，保持乐观向上的生活态度。

（柯秋菊）

天天健康

驻马店市中心医院 驻马店日报社 联办

春天里的9种蔬菜让你从头养到脚

春分饮食讲究“调其阴阳，不足则补，有余则泻”。此时多食用蔬菜水果，可以补充冬季体内维生素和矿物质的消耗，对养生大有裨益。

民间素有“春分吃春菜”之习俗，接下来让我们看看哪些春菜值得吃。

1. 韭菜

“春食则香，夏食则臭”，这是吃韭菜的讲究之处。韭菜不仅入口鲜嫩，还散发独特的辛香，能够增进食欲。

食用韭菜应选用新鲜嫩韭，老韭菜含有大量粗纤维，不易消化，一次不可食用过多。

2. 茼蒿

茼蒿也是一种有益于健康的开胃好菜。茼蒿茎叶同食，鲜嫩可口，有一种特殊香味，能起到开胃消食的作用。在烹饪茼蒿时建议用旺火快炒，这是由于其中的芳香挥发油遇热易挥发，健脾开胃作用也会随之下降。

3. 菠菜

菠菜富含膳食纤维，能促进肠道蠕动。同时，菠菜是叶黄素的重要来源之一，这种营养素对于预防眼睛衰老导致的视网膜黄斑变性很有作用。

4. 香菜

香菜含有黄酮类、多酚类、挥发油、维生素、芦丁和绿原酸等，带有特殊的香气，能促进胃肠蠕动。

中医认为，香菜具有解表透疹、健胃醒脾的作用，但香菜不宜大量食用，气虚体弱者的人尤其不适合多食香菜。

5. 豆芽

春天是维生素B2缺乏症的高发季节，多吃豆芽可以有效地防治维生素B2缺乏症，预防口角发炎。

豆芽性偏寒，烹饪时可配姜丝，以起到中和的效果。另外，体质虚弱、慢性肠胃炎、消化不良的人不宜多吃豆芽。

6. 荠菜

中医认为，荠菜味辛甘、性凉平，具有和脾、利水、止血、明目等功效，一般人群均可食用，尤其适宜消化不良、体质衰弱之人食用。

7. 马兰头

马兰头香气浓郁而独特，其中维生素A的含量超过番茄，维生素C含量超过柑橘类水果。经常吃马兰头对高血压、咽喉炎、急性肝炎、扁桃体炎等疾病都有好处。

8. 蒲公英

蒲公英可凉拌、炒食、做汤，是药食兼用的植物。现代研究还发现蒲公英具有消灭幽门螺杆菌的作用。

9. 春笋

竹笋味甘性微寒，入胃、大肠经，具有化痰下气、益气和胃、清热除烦的功效。其低脂肪、低糖、多纤维的特点，对肥胖症、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等患者有一定的食疗作用。 （来源：人民网）

红烧排骨

材料：猪大排、色拉油、食盐、酱油、大蒜、料酒、淀粉、番茄酱、白糖、吉士粉。

做法：将料酒、糖和盐加入洗净沥水的肋排里抓匀；再放入少许生粉和吉士粉腌制约半个小时；取一平底锅，倒入适量的色拉油；待油温升高后，放入腌制好的排骨用小火煎熟，4至5分钟左右；然后开大火煎炸，把排骨里面的油逼出来，捞出沥油；另取一锅，倒入少许色拉油，把蒜瓣爆香，加入酱油；紧接着加入番茄酱，搅匀，加入适量的清水；待调味汁煮沸以后，把炸好的排骨放入；翻炒数下，收汁后即可装盘。

牙齿缺失 应及时修复

维护一口好牙不仅是保障身体健康的需要，也是维持心理健康的需要。牙齿缺失易导致面容塌陷，难免会让老年人产生负面情绪，当缺牙占全口牙的1/4时，还会严重影响咀嚼功能，对食物消化吸收极为不利，影响老年人身体健康。

牙齿缺失常见的原因主要包括以下三个方面：

1. 重度牙周病导致牙齿松动、脱落。

牙周病是引起成年人牙齿缺失的首要原因。早期的牙周病通常会出现刷牙出血、牙龈肿胀等症状。如果不及时治疗，发展到晚期会导致牙齿极度松动甚至脱落。

2. 严重龋病导致牙齿结构破坏被拔除。

龋病会导致牙齿脱矿、形成龋洞，病变进一步发展则会出现牙髓炎、根尖周炎等。龋病严重者，会造成牙齿结构部分甚至全部破坏，形成残冠或残根，最终导致牙齿无法保留。

3. 牙外伤导致牙齿折断、无法保留。

牙齿受到意外撞击或咬硬物会引起牙齿折断，尤其是前牙牙外伤很常见。牙外伤轻者表现为牙尖局部小范围折裂，严重者会出现整个牙冠的折断或是牙根折断，造成牙齿无法保留，只能拔除。

针对牙齿缺失的问题，目前有种植、烤瓷固定桥和可摘义齿三种常规镶牙方法。去口腔医院就诊时，医生会检查口腔状况给出相应的镶牙方案，介绍每种材质的特点，与患者达成共识。镶牙以后，应该定期去医院复查。

无论是种植义齿、固定义齿或活动假牙，都应该和天然牙一样每天进行彻底的清洁和维护。种植义齿和固定义齿不可摘戴，需要早晚刷牙并搭配使用牙线牙间隙刷和冲牙器等来维持假牙周围的清洁。

活动义齿需在餐后及时取下，用软毛牙刷清洗干净。睡前应摘下活动义齿放入装有假牙清洁剂的冷水中浸泡，第二天一早刷牙的同时刷洗活动义齿后再戴上。

（王丽娟）

口腔健康我先行

驻马店口腔医院 驻马店日报社 联办