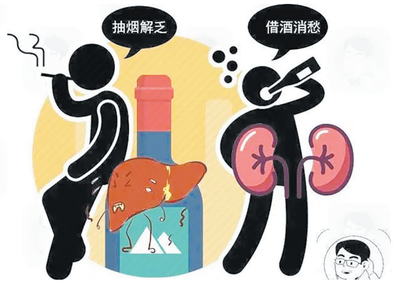
抽烟喝酒 对心脑血管影响究竟有多大？



图片来自网络

很多人在享受抽烟、喝酒带来的“乐趣”时，往往忽略了对健康的潜在威胁。心脑血管疾病作为全球致死率最高的疾病之一，与吸烟和饮酒之间的联系备受医学界关注。本文将介绍抽烟与饮酒对心脑血管的真实影响，以期增强公众的健康意识、促进更健康的生活方式。

吸烟对心脑血管的影响

1.吸烟与心肌梗死：除了冠心病外，吸烟还与心肌梗死的风险紧密相关。烟草中的化学物质会导致血小板聚集，增加血栓形成的可能性，这些血栓可能会堵塞供应心脏的血管，引发心肌梗死。研究显示，吸烟者发生心肌梗死的可能性是非吸烟者的三至四倍。

2.吸烟与心脏瓣膜疾病：瓣膜是心脏内部的一种机制，确保血液正确流向。长期吸烟可加速瓣膜的退化，导致瓣膜疾病，这可能需要手术治疗。

3.吸烟与动脉硬化：动脉硬化是指动脉壁变厚、变硬，从而降低血管的弹性，这是心血管疾病的主要原因之一。吸烟可以加速这一过程，不仅限于冠状动脉，还包括身体其他部位的动脉，如脑血管和下肢动脉。

4.被动吸烟与心脑血管风险：被动吸烟，即二手烟，也增加了心脑血管疾病的风险。即使非吸烟者，长期暴露于烟雾环境中，也会增加心脑血管疾病的概率，因为烟雾中包含的有害物质同样会通过被动吸烟进入体内。

5.吸烟与血脂异常：吸烟通过影响血液中的脂肪（如胆固醇）水平，进一步对心脑血管构成威胁。吸烟可以降低有益的高密度脂蛋白（HDL）水平，并提高有害的低密度脂蛋白（LDL）和甘油三酯水平，从而增加动脉粥样硬化的风险。

6.吸烟对血管内皮功能的影响：吸烟会损害血管内皮细胞，这些细胞覆盖在血管的内层，负责维持血管的正常功能。受损的内皮细胞无法有效地调节血管的扩张和收缩，同时也无法抑制炎症和血栓的形成，从而增加了心脑血管疾病的风险。

吸烟对心脑血管的负面影响非常广泛，涉及心脏和脑部的多个方面。从冠心病、高血压到心肌梗死、心脏瓣膜疾病，再到动脉硬化和血脂异常，吸烟几乎影响了心脑血管系统的每一个重要组成部分。

喝酒对心脑血管的影响

1.饮酒与心脏保护的双刃剑效应：虽然适量饮用红酒可能因其含有的多酚类物质如白藜芦醇而对心脏健康有益，但过量饮酒则完全相反。酒精的代谢产物如乙醛对心脏是有害的，过多饮酒可导致氧化应激增加，从而加大心脏病的风险。

2.饮酒与心脏肥大：长期重度饮酒可能导致心脏肥大，这是心肌病的一种形式，可引起心脏结构和功能的改变。心脏肥大与心衰竭有很高的相关性，严重影响患者的生活质量和生存率。

3.饮酒对血管弹性的影响：饮酒可能影响血管的弹性，导致血管僵硬。这会增加心脏泵血时的负担，进一步增加心脑血管事件的发生概率。

4.饮酒与冠状动脉疾病：饮酒可能加重或诱发冠状动脉疾病。虽然适量饮酒可能对冠状动脉起保护作用，但过量饮酒可能导致动脉粥样硬化，增加冠状动脉疾病的风险。

5.饮酒与心血管事件的性别差异：研究表明，性别是影响饮酒与心血管健康关系的一个因素。女性对酒精的代谢较慢，因此相同量的酒精对女性的心脑血管系统的损害可能更大。

6.饮酒与心脏应激反应：酒精可以刺激交感神经系统，引起心脏的应激反应，如心率加快和血压升高，对于那些有心脑血管疾病风险的人群，更应该考虑减少饮酒或戒酒，以保护心脑血管的健康。

我们应该清醒地认识到，每一次抽烟或饮酒，都可能在我们的心脑血管上留下不可逆转的伤痕。健康的生活方式是防止心脑血管疾病的有效途径，而戒烟和限酒则是其中最为关键的一步。让我们从现在开始，为了自己和家人的健康，远离烟草和过量饮酒的伤害。

（据《人口健康报》）

老年人如何应对突发疾病？

老年人常常面临突发疾病的风险，因此了解常见急诊疾病的症状和处理方法至关重要。

●**中风。**中风是老年人常见的急诊疾病之一，它是由于脑血管破裂或阻塞导致大脑供血不足而引起的。中风的症状通常突然出现，包括面部、手臂或腿部无力、言语不清或理解困难等。此外，还可能出现突然失去平衡、头晕、意识丧失等症状。如果怀疑中风，要立即拨打急救电话，尽量不要移动患者。在等待急救人员到达之前，尽量保持患者舒适，不要给予任何食物或液体。

●**心脏病发作。**心脏病发作的症状包括胸闷、胸痛、呼吸困难和恶心等，有时还会出现大汗、呕吐、颈部、背部或胳膊疼痛等不适。如果怀疑心脏病发作，要立即拨打急救电话。在等待急救人员的到来时，让患者保持安静，保持舒适的姿势，避免过度活动或紧张情绪。如果身边有口服的硝酸甘油或阿司匹林，可以按照医生的指示使用。

●**跌倒和骨折。**老年人由于骨骼脆弱和身体机能下降的原因，更容易发生跌倒和骨折。如果跌倒导致可疑骨折，请尽量不要移动患者，并拨打急救电话。在等待急救人员的到来时，可以用柔软的物体（如垫子、毛巾等）垫住患者的头部，并用固定带或绷带固定骨折部位。切勿试图自行处理骨折或让患者移动，以免加重伤情。

●**低血糖。**患有糖尿病的人群常常面临低血糖的风险，其症状包括头晕、出汗、心悸和口渴等。如果怀疑低血糖，要立即给患者吃些含糖的食物或饮料（如果汁、糖块等）。如果症状没有改善或者患者无法吞咽，要立即拨打急救电话。在等待急救人员的到来时，让患者保持安静，避免过度活动。

●**呼吸急促。**呼吸急促可能是由于心脏病、肺部感染或其他原因引起的。患者突然出现呼吸急促，要立即拨打急救电话。在等待急救人员的到来时，让患者坐起来，并让其保持放松的姿势，避免剧烈运动或紧张情绪，以减轻呼吸困难。

（据《燕赵老年报》）

美白误区你别踩

几乎每个女生都希望自己白一些，再白一些。但现实是，花大价钱买回来的美白产品，有可能作用单一没效果，又或者强效成分不耐受。白没怎么白，皮肤却“作”得又薄又脆弱，异常敏感，其实影响肤色的关键因素是黑色素。

黑色素是一种氨基酸衍生物，在每个人体内都存在。黑色素其实是皮肤的一种自我防护机制，就如同一把“防护伞”，防止紫外线对皮肤造成更深层的刺激。健康皮肤中存在的黑色素可以随着角质细胞代谢排出。

当皮肤受到损伤，或是代谢变慢、异常时，基底层过量生成黑色素，这里面有紫外线、炎症等各种因素，黑色素逐层上移，沉着在角质层，由于角质层新陈代谢变慢，黑色素随着老废角质堆积，就形成了表层色沉、色斑。

以下几个美白误区你别踩：

1.只用美白产品却不注意防晒（这是最重要的你白不了的原因）。

2.产品选错（配方浓度不够或者有美白成分但根本就达不到美白需要的浓度）。

3.用量用错（防晒霜没有用够量，美白精华也没有按使用说明用量使用）。

4.产品搭配错，皮肤缺水（干燥的角质层使得美白产品无法渗入基底，一定要先做好保湿）。

5.时间不够长，皮肤新陈代谢28天是一个周期，精华、面霜都要超过三个月才能看出来（当然还是在防晒做好的情况下），面膜也是，一周一次也是要两三个月才能显现效果。

（据《家庭医生报》）

“咳”不容缓 如何正确选择祛痰药？

最近流感等呼吸道疾病高发，很多患者退烧后会咳个不停。专家说当咳嗽无法顺利将痰液排出时，就可考虑使用祛痰药进行对症治疗。

祛痰药只是肺炎、支气管炎等呼吸系统疾病治疗的一个方面，很多时候还需要联合其他多种药物进行综合治疗。

使用祛痰药时应注意避免同时使用强力镇咳药，因为祛痰药通过溶解和稀释黏痰，增强纤毛运动促进痰液排出，此时合用强力镇咳药，会使得痰液无法咳出，无法达到祛痰的目的，只有剧烈咳嗽者才需要镇咳药进行控制。

（据《老年生活报》）

药量加倍 不一定好得更快

人人都想快点治好病，有的人就想着通过加大剂量来提高治疗效果。既然阿奇霉素、法维拉韦可加量使用，那么是不是别的药也能加大用量快速治病呢？答案当然是否定的，不是什么药都可以随便加倍用量，即便是说明书载明可以首剂加倍的药，其使用时也须谨慎。

临床研究认为，抗感染治疗好比一场争分夺秒的战争，有些药给予负荷剂量能够为抗感染治疗赢得更多时间，其负荷剂量多为维持剂量的两倍，也就是所谓的“首剂加倍”，即第一次服药时，用药量加倍，以缩短药物达到稳态血药浓度的时间，使药物快速起效。

除了抗感染药物，临床应用中口服加倍的药物还有蒙脱石散，治疗急性腹泻时第一次剂量可加倍。用于肠道菌群失调引起的急慢性腹泻、便秘等疾病的双歧杆菌三联活菌胶囊，重症患者可于饭后半小时温水服用双倍剂量。用于细菌或真菌引起的急、慢性肠炎、腹泻等治疗的地衣芽孢杆菌活菌胶囊，第一次口服剂量加倍。

未经临床验证或药品说明书没有载明的药物，在没有征得医师认可前，切莫盲目效仿加量使用，以免得不偿失。

（据《家庭医生报》）

印刷厂：株洲日报印刷厂 印刷厂地址：株洲市天元区新闻路18号 订报热线：28823900 发行方式：自办发行 年定价：162元

株洲晚报
微信公众号 知株侠 株洲新闻网
2023.12 12 星期二 癸卯年十月三十
株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7819期 | 今日8版

株洲职工医保参保可免审办理了

本报讯（株洲晚报融媒体记者/刘琼 通讯员/齐云龙） 12月11日，记者从市医保局获悉，即日起，我市参保单位办理职工医保参保登记增加和职工暂停参保等两项业务实行免审办理。株洲也成为全省第二个实现职工参保免审办理的地市。

据悉，以往参保单位在办理职工参保登记增加和职工暂停参保业务时，在提交申请后，需在医保后台集中审核，5个工作日内办理完成。如今，只需通过湖南省医疗保障局网上服务大厅，进入单位网厅业务办理界面，办理本单位职工参保登记增加和暂停等业务，无需等待医保部门后台审核，点击确认申报后即显示办理成功。

“极大地提高了单位职工参保的办理效率。”市医保局相关负责人介绍，今后，还将结合参保群众的切实需求，优化医保业务办理流程，真正做到医保服务便民、利民、惠民。

湖南统一工伤保险缴费标准

从本月起开始实施

本报讯（株洲晚报融媒体记者/朱朝阳） 几日前，《湖南省工伤保险基金省级统收统支实施办法》（以下简称“办法”）印发，明确从12月起实施工伤保险基金省级统收统支。

《办法》明确规定，湖南将在全省范围内统一工伤保险的参保范围、参保对象，执行统一的费率政策和缴费标准，统一工伤认定和劳动能力鉴定办法，统一待遇政策和支付标准，统一基金收支管理和预算管理，统一信息系统和经办管理服务。

《办法》还明确规定，全省工伤保险一至八类行业基准费率分别按0.6%、0.9%、1.2%、1.4%、1.7%、2.1%、2.4%、2.6%执行。省内各类用人单位应当依法为本单位全部从业人员参加工伤保险，工程建设项目依据有关规定以项目参加工伤保险；灵活就业及新业态从业人员等群体参加工伤保险，具体办法根据有关规定另行制定。

省内机关、企业、事业单位、社会团体、民办非企业单位、基金会、律师事务所、会计师事务所等组织和有雇工的个体工商户应当参加工伤保险。

中央和军队驻湘单位、省属单位参加工伤保险实行属地管理并与养老保险参保层级保持一致。

省内工程建设项目原则上在建设项目所在县市区参保，建设项目跨区域的，可在所跨区域内任选一地参保。

据相关部门分析，实施工伤保险省级统收统支后，能均衡省内各地基金负担，提高基金使用效率，增强基金抗风险能力，维护职工利益，确保待遇及时足额发放。

张满珍、蒋建秋获评『湖南好人』 03

冬日悠长

凛冽的季节到了，一切又肃杀起来。树叶落了一批，又落了一批，树枝秃了，露出了房屋的墙面，就有些惨淡了。

这是作家王安忆笔下上海的冬天。而这样一种景象，株洲这两天也正真切地经历着。

昨天，整个城市阴沉沉，有人说，喜欢冬日的阳光，也中意大雪纷飞，却唯独不爱这阴雨天，这冬日里最萧条的样子。

这样的日子还在继续。市气象台说，今明两天，整个城市维持着多云间阴天的状态，最高气温10～18℃，最低气温8℃，别看气温不低，但没了阳光，会有种“冷在风里”之感。

其实，这样的日子里，倒不是一无是处。对于古代人来说，冬天是最打磨人心性的季节。

因为农耕社会，春播、夏管、秋收，人们都很忙。唯有到了冬季，有一段长长的悠闲时光可以慢慢过。“大寒须守火，不事不出门”，那不出门怎么能把日子过出乐趣和雅致？

白居易在这个时候，会来一壶热酒，道出“晚来天欲雪，能饮一杯无”。崔道融偶遇满园梅花，生出“朔风如解意，容易莫摧残”的惜花之心。老舍先生爱上济南的冬天，看冬日里的水都是“那么蓝汪汪的，整个的是块空灵的蓝水晶”。

不知在这并不算太完美的天气里，你是否也有了属于自己的雅致生活，给这平淡日子里，添一点回味？ （王娜）

湘江风光带的树 通讯员/何晋齐 摄

娜娜聊天 株洲市气象局·株洲日报社 合办

今天	明天	后天
多云间阴 5～10℃	多云间阴 8～18℃	多云转小雨 8～25℃

风力：2～3级 风向：北风

（市气象台12月11日16时发布）

元旦假期首日火车票本周六开售

12306可显示票价折扣

本报讯（株洲晚报融媒体记者/罗小玲） 2024年元旦假期放假时间为2023年12月30日至2024年1月1日，共三天。本周六（12月16日），旅客可以购买假期首日（12月30日）火车票，12月18日可购买2024年1月1日的返程火车票。近日，铁路12306App购票页面进行了优化升级，页面可显示车票折扣信息，旅客更加方便了解实时票价变化。

目前动车组列车票价按规定分为公布票价和执行票价，公布票价是指无折扣的全价票票价；执行票价是实际发售车票的票价，执行票价不高于公布票价。简单来说，一趟车当天不打折，就是以公布票价出售，有折扣就是执行票价出售。此前，旅客在12306App上购买火车票，并不能直观看到票价的折扣幅度，购票页面改版升级后，列车相应席位票价后多了折扣信息。

始发站、终到站相同的列车，如果始发时间不同，全程运行时间不同，票价折扣也会有所不同。如果是起早的车、运行时间长的，票价就相对更优惠。

株洲日报社出版 社长、总编辑/颜青春 社址：株洲市天元区新闻路18号 责任编辑/沈勇跃 美术编辑/曹永亮 校对/袁一平