

# 6小时紧急动员,挽救你的大脑

◆ 刘建民

工程师老王最近经常感觉右手一阵阵地没有力气,有时候还一阵阵讲不出话来,甚至上楼时连抬腿都一阵阵地费力。那天一家人围坐饭桌谈笑风生,突然老王感觉右手又抬不起来了,他想到床上去休息一下,没想到右腿也不听使唤了,连说话都仿佛变成了一件非常困难的事情。老伴和儿子连忙扶他躺下,可一个小时过去了,症状非但没有好转,反而越来越严重。这时候他才意识到自己的问题很严重。20 分钟后老王被送到了附近的医院。CT、验血、心电图……经过一系列的检查,他被确诊为脑梗死。

医生对老王进行了仔细的检查 and 评价,然后果断决定进行动脉溶栓治疗!又半小时过去了,老王已经躺在了手术室里,这时候距离他发病已经快三个小时了。医生非常熟练地将导管插入老王的动脉,几分钟时间已经发现了生病的“罪魁祸首”——原来是他脑部的一根重要的血管被“堵塞”了。转眼间,医生又用一根非常纤细的“微导管”插进堵塞血管的血栓内,慢慢地注入一种特殊的溶栓药物。奇迹出现了!老王忽然感觉右手又能听从自己的指挥了!“谢谢医生!”老王惊奇地发现,自己想说的话竟能脱口而出!短短的一个小时,老王的病情奇迹般地治愈!手术非常顺利,医生告诉他“血管已经完全通了”!

经过将近十天的住院治疗,老王终于又回到了自己的工作岗位。这是我所遇到的一个病例。但是目前中风的患者往往没有及时治疗的意识,非要等到实在是撑不住了,才来医院就诊。甚至有些人明知自己中风了,仍然不去医院,因为他们认为中风根本没办法治疗。其实不然,随着医学科学的进步,脑梗塞的治疗也获得了飞速发展,医学理论和临床实践都认为,

超早期溶栓治疗是本病治疗的关键。如果在发病后 6 小时内进行溶栓治疗,那么瘫痪的肢体就可能完全恢复正常;相反,如果错过了这个时机,那么瘫痪肢体的恢复将十分困难,甚至留下终身瘫痪。

为什么必须在 6 小时内进行呢?因为血管刚刚闭塞的时候,脑细胞发生缺血、缺氧,但这时大部分细胞还没有死亡,只是出于一种昏昏欲睡的状态。如果这时能尽快地再通血管、恢复血流,这部分昏睡的脑细胞还能重新恢复生机和活力,瘫痪的肢体也就可以恢复功能了。相反,如果缺氧的时间长了,即使你能将血管溶通,这部分昏睡的细胞也不能再醒来了!一旦脑细胞发生坏死,则是“不可逆”的,即不会再逆转为正常细胞,那么肢体的瘫痪和失语就不易恢复了。

还有其他很多种治疗的药物和方法,但这些药物和方法都不能

与溶栓治疗相比,也决不能替代溶栓治疗。当然最好的办法还是在中风之前进行预防!防胜于治!本文中的老王在发病前已经有很多次右手、脚无力的表现,如果这时候他能及时就诊,寻找出发病的危险原因,比如动脉狭窄等,并进行相应的治疗,也许他连中风都不会发生了!

(作者为第二军医大学附属长海医院神经外科主任,全军及上海脑血管病诊断治疗中心主任,教授)



# 老年人要关注前列腺

◆ 陈平

近年来,随着人们生活方式和饮食结构的不断改变,我国前列腺癌的发病率呈明显上升趋势。相关数据显示,50 岁以上的男性中,患潜伏性前列腺癌的大约有 40%,这类癌可以伴随终身,但 8% 的患者将发展为比较严重的病变,3% 的患者将死于这种病。因此,前列腺癌理应引起老年男性乃至全社会的关注。

在日前上海市医学会举办的“关注前列腺——前列腺疾病、前列腺癌患者”大型义诊咨询活动中,上海长海医院副院长、泌尿外科专家孙颖浩教授谈到,前列腺癌可采用手术、放射治疗、化学治疗、内分泌治疗等方式,其中以诺雷得和康士得为代表的内分泌治疗是前列腺癌有效治疗方法之一。

前列腺癌在早期是没有任何症状的,但其治疗意义就在于早期发现。目前,临床上多使用前列腺特异性抗原(PSA)和直肠指检作为早期筛查前列腺癌的指标。因此专家建议,50 岁以上的老年男性每年做一次 PSA 检查和直肠指检。另外,如果发现自己或家人出现排尿困难,夜尿增多,体重降低,骨盆不适或持续性背痛骨痛等症状时,应该引起警惕,及时到医院就诊,并做 PSA 检查。病情发现得越早,疗效和预后也越好。



# 中老年人胸闷胸痛要紧吗

◆ 马玉波



毛泽东特型演员古月、小品演员高秀敏、笑星侯耀文等公众人物先后突发猝死,令人意外而惋惜。事后证实,他们的死因均为心肌梗塞,即一种严重的心肌缺血性疾病。

心肌缺血,顾名思义是保障心脏收缩的肌肉自身缺血。最常见于冠心病,即心脏自身的动脉血管出现病变,造成狭窄或堵塞而出现缺血,严重时可直接导致死亡,是威胁我们健康的常见心脑血管疾病之一。特别是生活条件改善后,人们的饮食习惯、饮食结构改变,加上不良生活方式,使得高血脂和冠心病发生率明显增高。

冠心病并非短期内发生,开始不知不觉,由轻到重,需要一个多年的

变化发展过程,大多数在中老年才出现明显症状和反应。有些人仍然在抽烟喝酒熬夜等,对潜在危险浑然不知,或未引起足够重视,觉得不会太要紧。但病情若不能得到控制,最后很可能发展成为心肌梗塞而威胁生命。冠心病最常见的症状是胸闷胸痛,休息片刻后缓解,也可持续数分钟或更长,特别在兴奋激动和劳累时、饱饭后最易发生。

因此,有胸闷胸痛憋气感的中老年人群、逐渐体态胖起来的人们、长期劳累而得不到缓解放松的“工作机器”们、追求无止并工作压力大又精神紧张的人们,要提高警惕,避免悲剧发生。

呵护心脏的重要手段之一是核医学 ECT 心肌显像检查,灵敏而可靠,可在没有痛苦和损伤的情况下了解心肌是否缺血,或缺血的部位、范围 and 程度,是否患有冠心病,以便指导下一步治疗,同时也可以很好地评价治疗的效果。受检者只需接受一支显像剂注射和平卧 30 分钟即可完成检查。该方法在西方国家早已成为冠心病筛查和心肌缺血判断的常规手段,甚至是前期评价的首选方法。

心肌缺血的早期发现 and 处理,可以完全改变冠心病患者的风险和命运,许多悲剧可能因此避免。

(作者为上海交通大学医学院附属第九人民医院核医学科副主任医师)

# 膏方进补小心伤脾胃

◆ 谢建群

气温逐渐变冷,进补成为申城百姓的健康话题。不过,进补必须考虑脾胃功能,如一下子吃进大量难以消化的补品,胃肠势必马上加紧工作,才能赶上这突然的需要。脾胃功能也是一样,受补不当,会造成胃肠功能紊乱,无法消化,营养物质不能被人体吸收利用,甚至还会引起疾病。

脾为后天之本,气血生化之源。膏方滋补的关键在脾胃。这和脾胃的生理功能有关。胃主受纳,脾主运化,它从饮食中吸收营养物质,使其输布于五脏六腑各器官组织,以及促进体内水液的运输和排泄,即运化水谷精微和运化水湿。现代研究已经证明,中医的脾胃调节与胃肠道微生态平衡是密切相关的。人体消化道存在有大量有益细菌如双歧杆菌、乳酸杆菌等,它们所产生的酶对碳水化合物、蛋白质、脂类的消化起重要作用。肠道菌群还参与胆汁酸代谢,也有利于脂类物质的消化。当肠道菌群失调时,可造成脂肪代谢紊乱而出现脂肪泻,与脾虚泄泻有关。双歧杆菌所分泌的酶可将蛋白质、脂肪、糖类变得可



溶,从而有利于吸收。

由此可以理解,当脾胃功能不能正常运行时,人会表现出舌苔厚腻,这是消化不良、湿困脾胃的结果,腹胀、食后胃脘部闷胀不舒或大便溏薄是其主要症状,此时进补会发生脾胃功能的进一步紊乱。另外,平时肝郁、心情不好的人也不宜纯补,这是因为在五脏中肝与脾

的关系最为密切。五行中肝属木、脾属土,木旺克土,肝郁最易侮脾,所以郁郁寡欢的人进补会发生腹胀、消化不良甚至腹泻。难以受补的另一情况是胃中有火的人,进补后会感觉胃中吞酸嘈杂、恶心欲呕。因而只有脾胃功能正常、消化吸收能力尚可者才能有效进补,否则一天三餐都难以消化,何以消受

补药?

当然,并非出现上述情形而又身体亏虚的人就不能进补了。进补之前进行一段时期的脾胃功能调理即通常说的“开路药”,以及医生在开膏滋处方时充分考虑兼顾脾胃功能,一部分人还是可以进补的。

所谓“开路药”,即根据不同情况对人的脾胃功能进行修正。比如男性通常补肾气虚和肾阴虚两证,但这两种补药消化吸收都不太容易,如有湿困脾胃或经春夏两季由于气候、饮食造成人的脾胃功能有所减弱时,进补前最好先应用除湿健脾或调理脾胃功能的药。如此,进补之药才不会“呆胃”或遇上脾胃“漏斗”,以致进补无效,甚至加重原有疾病。一般而言,“开路药”对于男性讲究健胃化湿、消谷化食,而女性由于担负生育使命、元气不足,40 岁之后肾气渐衰,调理脾胃功能应从增强脾的运化和吸收水谷精微入手,以达到健脾和胃、增强吸收血肉有情之品之能力,使之充分滋养全身脏器和皮肤腠理。人的抗衰老能力增强了,生命力随之增强,脸部就会红润、健康,皮肤就会有弹性、有光泽,精神也开始饱满。

(作者为上海中医药大学教授、主任医师,岳阳医院膏方门诊特聘专家;膏方门诊:周日上午,青海路 44 号岳阳医院名医特诊部)