新民健康

2016 新民健康(上海)养生节即将揭幕,各大名中医纷纷拿出传统养生膏方,你是否对某些疾病防治、身心保养也有心得?你是否保有民间传统养生独门秘方?快来晚报晒一晒你的养生方吧!分享有奖!更有机会担任新民健康周周讲的社区主讲嘉宾!关注"新民健康""上海名医"微信号,展示你的独家养生方,致电新民健康会员热线 021-80261680 可咨询,也可发送邮件至编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn。

扫一扫就能订制
"贴身医护顾问"

本报新民健康工作室主编 | 总第 134 期 | 2016 年 10 月 12日　星期三　责任编辑:潘嘉毅　视觉设计:竹建英　编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

中山医院徐汇医院内镜中心全面升级

假期大吃大喝小心招来胃癌

◆ 叶雪菲

"十一"国庆长假,亲朋好友聚在一起,总免不了吃吃喝喝。复旦大学附属中山医院徐汇医院/上海市徐汇区中心医院内镜中心主任姚礼庆介绍,以往节假日看门急诊的病人往往存在三多现象,即油腻吃太多、辛辣食太多、食用甜品太多。而随着生活水平的提高,我国民众的饮食结构及习惯较以前发生了改变。高脂肪、高动物蛋白、高能量摄入增加和纤维素不足,使得我国成为消化道恶性肿瘤的高发国家,发病率占全球 42%,仅每年就新增 40 万例,居全球首位。在我国发病率、死亡率排名前六位中,胃肠道恶性肿瘤占据"半壁江山",其中胃癌、食管癌、结肠癌分列第 2、5、6 位。因此,生活中应保持健康的饮食习惯,并定期进行胃肠道体检。为适应不同需求,徐汇医院内镜中心进行了全面升级,成立了目前同级医院规模最大、设备最先进、检查治疗项目最齐全的内镜中心。

■ 高盐分的汤易致胃癌

据英国一项最新研究发现,很多人认为汤能养胃,但如果汤太咸,反而会增加胃癌发病率。研究显示,餐厅厨房在做汤时,为了增加味道会多放盐。现在超市里出售的一些速食汤,含盐量甚至高达一个人一天盐分标准摄入量的一半。对此,姚礼庆教授指出,汤是鲜为人知的含隐藏盐分极高的食物,建议人们最好自己动手烧煮低盐清淡的汤,这样能起到保护肠胃健康的作用。

此外,生活中"隐藏的盐"更应加以防范,如上海人饮食中必不可少的酱油。上海交通大学医学院营养系课题组曾对 45 户居民家庭一日三餐用盐、酱油做过调查。结果发现,90%以上人家每天烹任菜肴均用到酱油,每人每天酱油的平均摄入量达到 10.1 毫升,折合含钠盐的量为 1.5 克。通过酱油所摄取的盐分占总盐分摄入量的 60%,酱油中的盐摄入量不应忽视。不仅是酱油中,日常饮食中到处隐藏着"盐"。大多数调味料都含有高浓度的钠,例如:盐、酱油、味精、蚝油、虾油、陈醋、番茄酱、豆瓣酱、甜面酱等。加工食品,例如罐头、面包、烘焙食物、冷冻食品等在制作过程中多少都会添加盐、防腐剂(如亚硝酸钠)、苏打粉及其他食品添加剂。腌制食品,例如香肠、火腿等,含盐量更高。

因此,姚礼庆教授建议,要想减少日常盐分摄入,一是在购买食品时,注意查看包装说明上的盐分含量。二是少吃火腿、香肠、速食品和早餐麦片等含盐量高的加工食品。

■ 哪些症状需警惕可能患上胃癌?

姚礼庆教授介绍,早期胃癌多数病人无明显症状,少数人有恶心、呕吐或是类似溃疡病的上消化道症状。疼痛与体重减轻是进展期胃癌最常见的临床症状。病人常有较为明确的上消化道症状,如上腹不适、进食后饱胀,随着病情进展上腹疼痛加重,食欲下降、乏力。根据肿瘤的部位不同,也有其特殊表现。贲门胃底癌可有胸骨后疼痛和进行性吞咽困难;幽门附近的胃癌有幽门梗阻表现;肿瘤破坏血管后可有呕血、黑便等消化道出血症状。腹部持续疼痛常提示肿瘤扩展超出胃壁,如锁骨上淋巴结肿大、腹水、黄疸、腹部包块、直肠前凹扪及肿块等。晚期胃癌病人常可出现贫血、消瘦、营养不良甚至恶病质等表现。

■ 40 岁以上人群应定期给胃肠道体检

为预防胃癌,复旦大学附属中山医院徐汇医院/上海市徐汇区中心医院普外科执行主任、内镜中心执行主任陆品相主任建议,首先要检查胃部是否感染幽门螺杆菌,每 3-5 年进行胃镜检查(45 岁以上有胃部不适症状应进行胃镜检查);预防结直肠癌,普通人应每年进行大便隐血检查、每 5 年进行纤维肠镜检查,排除肠息肉引起癌病变的可能,而高危人群应每年进行大便隐血和纤维肠镜检查,同时每天摄入维生素 C、维生素 E 和钙,每日食用适量的多纤维蔬菜、水果,少吃肉类食品,可减少结直肠癌的发生;预防甲状腺癌,中老年人应每年进行多谱勒彩超的检查,避免日常饮食过量或缺少碘的摄入。

据陆品相介绍,新升级的内镜中心由国内外知名的内镜及外科专家、复旦大学内镜诊疗研究所所长、亚太地区消化内镜培训中心主任、上海消化内镜诊疗工程技术研究中心主任姚礼庆教授领衔,并有中山医院内镜中心周平红、钟芸诗等知名教授定期到中心技术指导及诊疗。共有医护人员 22 人,其中主任医师 4 人,副主任医师 5 名,主治医师 4 人,住院医师 3 人,护理人员 6 人。能开展食管、胃、肠、胰腺、胆道、支气管等疾病的诊断与治疗技术,是目前同级医院规模最大、设备最先进、检查治疗项目最齐全的内镜中心。内镜下的微创治疗与中山医院同步达国内先进。目前,在胃癌诊治中,开展术前新辅助化疗、术中化疗及术后辅助化疗,5 年总体生存率超过 50%;在结直肠癌诊治上,徐中心是国内较早开展低位直肠癌 TME 和保肛手术的单位之一,针对每个病例进行新辅助等个体化治疗,开展了结直肠癌肝转移系列综合治疗;在甲状腺的诊治中,手术并发症率低,小于 0.3%,在彻底清除病灶的基础上,注重保证重要功能不受影响,患者多有望得到长期生存。

【专家简介】

姚礼庆
主任医师、教授

复旦大学附属中山医院徐汇医院/上海市徐汇区中心医院内镜中心主任、上海消化内镜工程技术研究中心主任、复旦大学内镜诊疗研究所所长

中国医师协会内镜医师分会副主任委员,中国医师协会内镜分会消化内镜专业委员会主任委员,中华消化内镜学会外科学组主任委员,中华医学会全国医疗事故鉴定委员会委员,上海市医师学会消化内科医师分会副主任委员,上海市医疗事故鉴定委员会委员

从事普外科和内镜工作 38 年,经验丰富,擅长胃食管静脉曲张的内镜治疗、消化道狭窄的内镜下扩张和内支架治疗、ERCP 取石术、消化道息肉的内镜治疗、结直肠癌的外科手术和 PPH 术等

门诊时间:周二下午(中山医院本院)

陆品相
主任医师、南通大学兼职教授

复旦大学附属中山医院徐汇医院/上海市徐汇区中心医院普外科执行主任、内镜中心执行主任

上海市消化内镜学会委员,上海市抗癌协会胃肠专业会委员,上海市抗癌协会大肠癌专业会委员,上海市抗癌协会微创外科治疗专业委员。《中华医药杂志》和《中华现代外科学》编委。荣获 2004-2006 年徐汇区学科带头人,2007-2009 年徐汇区学科带头人培养对象,2010-2012 年徐汇区学科带头人

对老年高龄跨难度病人的手术和围手术期处理,具丰富临床经验。主要从事普外科和消化内镜工作。擅长胃肠道癌症的外科治疗,各种消化道疾病内镜诊断及治疗,包括消化道息肉、黏膜下肿瘤、早期癌的内镜下诊断和治疗,消化道良性狭窄的扩张及支架治疗,胆胰腺疾病的内镜逆行胰胆造影术治疗等。

专家门诊:周二下午

警惕秋季心脏"杀手",高血压患者需防秋燥

◆ 叶雪菲

进入秋季,随着气温的走低,高血压患者的血压容易发生变化,心血管病进入高发期。复旦大学附属中山医院徐汇医院/上海市徐汇区中心医院中医科主任杨建梅表示,天气逐渐变冷,血管会产生相应的收缩,致使外周阻力增大,不少病人的血压也开始慢慢地上升,产生头晕、头痛、胸闷、乏力等高血压自觉症状,且高血压引发的心脑血管疾病的发生也随之增多。因此,高血压患者在秋季应重视高血压的防治,同时还需防秋燥。

■ 昼夜温差大易诱发心血管病

51 岁的张先生舌根麻木一周,未予以重视。一日早晨,张先生突觉左侧上下肢体无力、麻木,第二天晨起左侧上下肢体无力、麻木加重,行走困难,便立即坐轮椅由家人陪伴来到徐中心中医科门诊就诊。杨建梅主任介绍,张先生测血压结果显示 180/100mmHg,查体左侧上下肢肌力Ⅱ级,病理征阳性,查头颅 CT 急性脑梗死。她了解到患者既往有高血压病史,间断口服降压药,夏天因血压正常自己停服降压药,四个月未测过血压。本月初时感口干、大便干结,情绪烦躁,但未经调治。

杨建梅主任指出,高血压是心血管系统的常见疾病,是心血管病和脑卒中死亡的主要危险因素。"很多人夏天的时候血压控制得很好,甚至轻度高血压的病人不用吃药都能保持稳定,但一到秋季血压就频频升高。这是因为血管对气候的变化非常敏感。在夏季,它处于舒张的状态,一旦遇到气温骤降的情况,血管就会收缩,容易引起血管痉挛和血压波动,给心脏带来极大的负担,从而易诱发心脑血管疾病。"在高血压的各种并发症中,以心、脑、肾的损害最为显著。因此,杨建梅主任建议,高血压患者要在医生指导下选择适合的降压药,避免不愿服药、不坚持服药;降压治疗必须掌握住缓慢平稳的原则;主动测血压,每周至少测量二次。

■ 高血压患者秋季需防秋燥

秋气主燥,最易损伤津液,杨建梅主任解释,"燥邪"致病使人咽喉干燥,皮肤皲裂,鼻腔干燥易发生鼻出血,大便秘结。气候的因素会引起人体情绪的变化,高血压病人容易心躁气浮,情绪多变,尤其是老年高血压病人由于动脉的硬化,血管的调节功能减退,对外界的影响反应迟钝,抗病能力下降,都将导致心脑血管的正常功能发生改变,故秋季要认真对待"燥"与"躁"。中医养生主张天人相应,主张人与自然环境相互依存,相互影响的和谐统一。因此,高血压不仅仅需要药物的治疗,顺应四时气候的变化,把握养生时机,亦是提高生活质量、维持血压相对平稳的关键。

杨建梅主任强调,中医药对高血压的防治起着重要的作用,尤其对高血压靶器官有着非常好的保护作用。秋季养生在起居方面宜早睡早起;关注气候变化,适时添加衣服;更要注意收敛神气,宁心养神,保持乐观情绪;在饮食方面宜多食蔬菜水果,以利润肠通便。高血压病患者也可根据病情适当进补,但要辨明气血阴阳之虚的不同,采取不同的进补方法。按照祖国医学"药食同源"的理论,无论是轻型或重型高血压病患者,均可选择食补、药补或药食兼补。近几年,随着养生观念的普及,每年冬令的膏方调治被许多人所追捧。据介绍,膏方调治亚健康状态、慢性支气管炎、过敏性哮喘、糖尿病、冠心病、脑梗后遗症等疾病取得了很好的临床疗效。对于高血压患者,长期膏方调治对稳定血压、保护高血压靶器官有着良好的效果。

【专家简介】

杨建梅
主任医师、教授、医学博士

复旦大学附属中山医院徐汇医院/上海市徐汇区中心医院中医科主任,国家药物临床试验机构中医脑病专业组负责人

世界中医药学会联合会疼痛康复专业委员会常务理事、中国民族医药学会脑病分会常务理事、中华民族医药学会常委、上海市中医药学会亚健康分会常务委员、徐汇区中医质控组组长等。

发表论文四十多篇,其中 SCI 一篇,参编书一部。参与国家级项目两项,主持和参与上海市经委课题及上海市卫计委课题十余项。获上海市科技成果三等奖一项;第二十二届上海市优秀发明银奖一项;徐汇区医疗卫生技术奖两项;专利四项。

擅长高血压病、冠心病、中风、偏头痛、高脂血症、糖尿病、失眠、便秘等病及亚健康和疑难病的中医药调治。

专家门诊时间:周一下午

膏方门诊时间:周二全天(10 月 10 日-12 月 30 日)