

新民健康

“跟着中医学养生”报名啦！

2017 年,新民健康为市民带来系列养生讲堂,让新民健康会员享受“跟着中医学养生”的健康福利。如果你也想要跟着中医学养生,可加入新民健康养生讲堂,与中医一起面对面共同探索养生奥秘!即日起,可拨打新民健康会员热线 021-80261680(10:00-17:00)咨询报名,市民可面对面跟着中医踏上养生之旅哦!

本报新民健康工作室主编 | 总第 152 期 | 2017 年 3 月 8 日 星期三 策划:王 珏 视觉设计:戴一鸣 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

2017 颈动脉硬化狭窄外科干预专家巡讲——上海站 我国脑卒中发生率年增 8.7% 约六成脑中风因颈动脉狭窄而起

◆ 吴瑞莲 通讯员 朱磊

世界卫生组织研究表明,我国脑卒中发生率正以每年 8.7% 的速度持续上升,而我国每年用于脑卒中的治疗费用约为 120 亿元,造成了巨大的社会经济负担。复旦大学附属浦东医院院长余波教授介绍,60% 的脑卒中是由颈动脉狭窄引起,若患者颈动脉狭窄率大于 75%,五年内发生中风的可能性可达 30%~75%。因此,通过干预颈动脉狭窄病变来防治脑卒中,意义重大。据悉,第九届东海颈动脉与脑卒中高峰论坛暨全国颈动脉外科专家研讨会将于本周末在沪开幕,“颈动脉硬化狭窄外科干预专家巡讲”也将同时在浦东设点开展。余波表示,希望借此提高市民及基层医护人员的防治卒中意识,从而降低我国脑卒中发生率。

六旬老伯总头晕 原是脖子“堵”了

年过六旬的陈老伯前阵子计划出国旅游,出于安全考虑,旅行前老人前往了医院进行全身检查,怎料通过颈动脉超声发现老人颈动脉斑块严重、局部狭窄超 70%,导致脑部供血严重不足,随时都有脑中风的危险。考虑到患者斑块堵塞严重药物治疗效果甚微,进展脑梗塞脑出血风险高,医院为其实施“颈动脉内膜剥脱术”治疗,将原本狭窄的血管恢复血流畅通。陈老伯术后恢复非常好,几周之后便高兴兴地外出旅游了。

明明是发生在颈部的血管狭窄,为何会对大脑产生如此严重的影响呢?余波院长解释说,人体的这两条颈动脉位于颈部前方、气管两侧。它们可不是一般的血管,而是供应大脑总指挥的营养干线,堵塞将导致大脑处于缺乏营养的状态,以致头晕。更

严重的是,如果这些脂类沉积物或是因此产生的血栓脱落,“游走”到脑血管,就会引起脑梗塞,导致中风发生。临床数据显示,60% 的脑卒中的发作是由于颈动脉的粥样硬化导致。

据统计,颈动脉狭窄程度大于 75% 的患者中,一年内发生中风的可能性为 10.5%,五年内的可能性为 30%~75%;颈动脉狭窄程度在 70%~90% 且合并脑缺血的患者中,一年内将有 26%~28% 发生中风。余波教授表示,早期的动脉硬化只需药物治疗,减慢斑块的形成即可有效预防中风。可一旦斑块继续长大,导致血管狭窄,即使规范使用药物,也为时已晚,此时需要通过外科手术手段干预。数据显示,首次脑梗塞后采用颈动脉内膜切除术治疗,脑卒中的一年复发率可由 5%~20% 降至 2%。余院长对此建议,50 岁以上的人群,如有条件,最好能在体检时增加颈动脉彩超项目,以便尽早发现。

专家简介



余波

主任医师、教授、博士生导师
复旦大学附属浦东医院院长
上海领军人才、上海市医学重点专科学科带头人、国家脑防委缺血性卒中专家委员会副主任委员、国务院特殊津贴获得者。

擅长: 血管外科疾病包括胸腹主动脉瘤及夹层、下肢动脉闭塞症、颈动脉硬化狭窄、静脉疾病等诊断、手术治疗及介入治疗等。

【活动链接】

3 月 11 日下午 13:00~15:00, 国家脑防委缺血性卒中外科专业委员会主任委员、北京宣武医院神经外科缺血性脑血管病区主任**焦力群**教授,国家脑防委缺血性卒中外科专业委员会副主任委员、中国医大一院神经外科**佟志勇**教授,中美脑中风协作组中国区组长、首都医科大学附属北京安贞医院脑卒中中心主任**张勤奕**教授等来自全国血管外科、神经内科、神经外科的顶尖专家将在浦东惠南镇、大团镇及祝桥镇联袂坐堂咨询,现场为市民解答卒中方面的相关问题。

【活动地点】

惠南镇:复旦大学附属浦东医院第二门诊大厅(拱为路 2800 号)
大团镇:大团社区卫生服务中心(浦东新区大团镇永定南路 169 号)
祝桥镇:祝桥社区卫生服务中心(浦东新区祝桥镇川南奉公路 5009 号)
咨询热线:18918355166 童医师,13818226354 汤医师,18918928820 田医师

上海正探索高危患者 全程管理新模式

余波院长表示,颈动脉狭窄本身没有典型的临床表现,不易发现,一些病人在早期可发生“小中风”,即感觉突然麻木、上肢或下肢无力、面部

痉挛或单眼突然发黑等,症状可能只持续数分钟或数小时就自行消退。严重者将导致脑梗塞,引起死亡或偏瘫、失语、偏盲等神经功能障碍。反复腔隙性脑梗塞除偏瘫、失语外,还可发生血管性痴呆,后果严重。

据悉,在脑卒中发病率及死亡率

关注“三八妇女节”



每 8 对夫妻中就有一对不孕不育 月经不调“小毛病”暗藏不孕“大危机”

◆ 吴瑞莲

目前我国育龄妇女中的不孕不育比率约为 10%-15%,相当于每 8 对夫妻中就有一对不孕不育,且呈逐年上升的趋势。生宝宝为什么这么难?在今年“三八妇女节”来临之际,在浦东新区潍坊社区举办的第 40 期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上,专家表示,现代快节奏社会,很多女性认为痛经、月经量少、经期不规律都只是小问题,不足以放在心上。殊不知,月经是女人健康的“晴雨表”,经期、经量、色泽深淡和经血厚薄的任何微小变化,都很可能暗示着身体某个环节出了问题,而这背后往往潜伏着多囊卵巢综合征、子宫内膜异位症等不孕“元凶”,需要引起足够重视。

肥胖长痘、月经稀少 或是多囊卵巢综合征

上海交通大学医学院附属国际和平妇幼保健院产科副主任医师沈虹表示,引起女性不孕的疾病有很多,多囊卵巢综合征就是其中之一。据了解,这是一种由于内分泌功能紊乱引起的常见疾病,发生率占生育年龄妇女的 5%-10%,但老百姓对它知之甚少。沈虹指出,多囊卵巢综合征有排卵障碍,所以怀孕的几率相较正常妇女要低,一旦怀孕,又容易自然流产。

然而,多数女性对于多囊卵巢综合征并不在意,许多女性都是由于婚后长期不孕到医院就医后,才知道自己得了该病。值得注意的是,如果忽视治疗,随着年龄的增大,多

囊卵巢综合征还会增加糖尿病、心血管疾病,甚至是子宫内膜癌的患病风险。

沈医生建议,青春期女性一旦出现月经紊乱、肥胖、多毛、痤疮等危险信号时,就需提高警惕,及时到正规医院做相关检查,及早诊治。

顽固痛经 警惕子宫内膜“乱跑”

上海交通大学医学院附属仁济医院妇科肿瘤科副主任医师刘青表示,妇科肿瘤也是导致女性不孕的病因之一。“子宫肌瘤可致怀孕困难或容易流产,子宫内膜癌前病变可造成女性月经紊乱,无法正常怀孕,而巨大的卵巢肿瘤压迫也会导致女性无法受孕。当然还有最常见的子宫内膜异位症。”

据悉,痛经是子宫内膜异位症的典型表现。可是,不少人却认为痛经没关系,大不了吃一粒止痛片了事,等到结婚、生育后自然会好转。但在专家看来,这种说法缺乏科学性。

据了解,正常情况下,子宫内膜在子宫腔内,可如果子宫内膜“不听话”乱跑到子宫以外的器官或组织,比如卵巢、腹膜等地方生长发育,便会发生子宫内膜异位症。这些长错位置的子宫内膜同子宫里的内膜一样,在月经期间也会出血,脱落,但由于排不出来,血蓄积在局部,日积月累,就形成含血的囊肿。

刘青指出,子宫内膜异位症又被称为不死的良性癌,临床表现为慢性盆腔痛、痛经、性交疼痛、泌尿系统刺激症状等,约有三分之一的患者没有任何症状,但是大约 40-

50% 的不孕症患者的病因可能与子宫内腺异位症有关。她建议适龄阶段计划生育的女性,如果有不孕病史,又合并有以上症状,需要考虑检查是否有该疾病,及早处理,以提高怀孕的机会。

压力山大、过度节食 也影响“孕”气

沈虹说道,随着生活、工作压力的增加,人们的生活饮食起居或多或少受到影响,精神紧张,环境改变,工作压力,过度节食等非疾病因素都会导致不孕不育。她解释说,长期紧张、焦虑不安、恐惧、忧郁、严重的挫伤感等负性情绪,会导致自主神经系统功能紊乱,进而影响激素分泌,可致女性不孕。

而女性肥胖病人常因月经不调、闭经、排卵障碍、雄激素水平过高而造成不孕,但体内脂肪过少,雌激素的合成及其在血液内的浓度水平就会受到影响。沈医生特别指出,这一水平正是影响女性生育能力的关键之一,所以不可过度减肥消瘦。另外,目前市场上减肥药物也层次不齐,是药三分毒,建议还是通过运动及适当调整饮食结构来控制体重。

小心情绪不稳也会惹病

上海爱尔眼科医院白内障青光眼科陈旭主任提醒,情绪不稳除了可能导致不孕外,还会引发青光眼。

临床上经常有一些四五十岁的女性,因脾气急躁引发了头痛、呕吐,一查才发现是青光眼引起的。她们中多数人都有不同程度的青光眼性格,即表现为忧虑、紧张、不安、多疑、抑郁、强迫性格、不乐观等,且这些人较难沟通、不易交流,经常会出现逃避或拒绝接受压力的情况。

陈主任认为,这种青光眼之所以和情绪有关,是因为当患者的情绪过于激动,瞳孔因此扩大后,非常容易导致房角闭合,引起眼压急性升高,诱发该疾病。此时,患者会在短时间内视野缩小、视力下降,甚至瞬间完全失明。

因此,有这些性格特征的人,一定要学会控制自己的情绪。此外,要充分了解自己的身体,改变不良的生活方式,做到起居规律、膳食平衡,避免居室光线昏暗。