

春天“孩儿面” 冠心病易多发

过敏反应与冠心病

美国费城爱因斯坦医学中心分析 8600 名成人的临床数据后发现,有过敏症状的人群中,13%伴发冠心病;没有过敏症状的人患冠心病的几率仅为 4%;而成年人罹患冠心病的概率在 6%左右。换言之,有过敏症状的患者,其冠心病的发病率明显高于普通人群,这种趋势在中年女性中尤为明显。研究者认为,过敏反应导致的间隙性感染可能会引起动脉壁加厚,最终诱发心脏病。因而,在春季空气干燥、多风、花粉和飞絮增多的日子里,经常有流鼻涕、打喷嚏、流眼泪、鼻塞等过敏症状的人要格外注意这段时期的保健,以防被感冒、过敏、冠心病等疾病困扰。

天气变化与冠心病

“春天孩儿面,一天变三变”,春季的天气特点常使原有冠心病的人病情加重或恶化,心肌梗死的一个发病高峰期正是每年的 2-4 月份。“春捂秋冻、不生杂病”是一条保健防病谚语,有一定的科学道理,春季气温刚转暖,不要过早收掉棉衣,对免疫力较低的患者和老年人更是如此。另外,春季清冷的早晨不是晨练的好时段,人从睡眠状态转入清醒状态有一个交接的阶段,这时机体各脏器的适应性较差,再加上睡眠期间人体比较缺水,血液黏稠度增加,这时最容易发生急性心肌梗死。在睡眠到起床之间注意“三个三分



钟”:醒来后先在床上静躺三分钟;起床后在床上静坐三分钟;下床后停三分钟再活动,可帮助机体逐渐适应从静止到活动的转变,有助于预防急性心肌梗死的发生。

生活习惯与冠心病

良好的生活习惯对控制疾病发展,预防疾病的发生至关重要。高血压、抽烟或缺乏运动等其他因素令身体持续发炎,变成慢性炎症,炎症

反复发作,会让堆积在冠状动脉的胆固醇沉淀物变得不稳定,增加患冠心病和急性心肌梗死的几率。良好的生活习惯包括:一是保证充足的睡眠,不熬夜,充足的休息使体内修复机制正常运转;二是不吸烟,烟中的某些成分可使血管痉挛血压上升;三是不酗酒,但可适量饮用低度酒,少量的酒精有扩张血管作用,但饮酒过度就会对身体带来极大的伤害;四是科学吃三餐

饭。冠心病患者的饮食要注意清淡,吃一些少盐、少油、少动物性食物的膳食。长期过度饮用浓茶及咖啡对于心脏也没有好处,冠心病患者饮食中还要避免高糖、高脂、高胆固醇及具有强烈刺激性的食物;五是经常运动,保持适当的体重。冠心病患者可以适量的有氧运动,定期体育锻炼,但应避免强烈的体育运动,做一些自己所喜欢的事情,可以舒缓情绪,保持开朗的心情。

一旦发病及早治疗

冠心病是威胁人类健康的主要杀手之一,而冠心病死亡率占有所有心脏病死亡人数的 10%-20%。令人欣喜的是,目前国内外治疗冠心病的手段越来越先进,高科技手段让全球众多冠心病患者重获新生。心脏介入、心脏搭桥等技术发展很快,微创手术、杂交手术也在临床广泛推广。对于年龄在 50 岁以上的胸痛患者应该及时就医,高度怀疑冠心病者,应该常规行冠脉造影。药物治疗、介入治疗和搭桥手术是目前冠心病治疗的首选,患者应该根据病情的严重程度,听取医师的专业建议,及时选择最有效的治疗策略,以免贻误合适的治疗时机,造成病情的复发和恶化。

春季万物复苏,万象更新,是一个充满了生机和活力的季节,祝愿所有的冠心病患者注重自我保健,远离病痛折磨,尽情地享受久违了的明媚春光。徐迎佳(上海交通大学附属胸科医院心内科副主任医师)

当“亚健康”经常回响在耳畔,甚至成为口头禅的时候,我们的健康正渐行渐远。据一项由世界卫生组织(WHO)上海健康教育与健康促进合作中心领衔的网络调查统计,以常患感冒、颈椎疼痛、皮炎、脾气暴躁等为特征的亚健康,频繁出现在以下高薪行业,分别是进出口贸易、金融、电信、IT 及以审计、法律为代表的专业服务。这些行业的白领想要改善亚健康就要改变工作习惯,调整一成不变的姿势,见缝插针地在工作期间动一动。现在网上流行的针对白领亚健康问题设计的“第九套广播体操”就能很好地帮助白领改善“一成不变”的工作状态。不需要很大的空间、很多的时间,只需要在忙碌的工作期间,抽几分钟,扭扭脖子、动动手,就能有效摆脱“僵尸颈”、“鼻涕虫”。如果能针对自己的症状设计属于自己的“健康操”,那长此以往,就能挥别亚健康的纠缠了。

要改善身体素质,最直接的就是全面吸收营养,吃出好底子。但并不是多吃饭就能改善身体素质,要讲求全面均衡,荤素结合,粗细搭配,多吃水果……当然,我们的日常饮食由于各种原因常常无法获取全面营养,所以除了每天的膳食以外,还可适量补充多种维生素矿物质来满足机体的需要,帮助摆脱亚健康,不再做碰不得、伤不起的人。

排除压力方式多种多样,可以靠外力排解,例如白领最爱的 SPA、按摩、香薰等。也可以由内而外地修身养性,找一些自己的兴趣爱好,在空闲的时间做自己爱做的事,来代替脑海中繁重的工作和压力。适当的舒缓,让情绪找到疏泄的通道,拒绝“烦躁控”。

小小行动能够带来大大改变,每天舒展活动一下,每天多爱自己一些,每天完成一点小爱好,亚健康就无法侵袭正常生活。虞睿 本版图片 IC

前沿飞鸿

基因测序技术实现飞跃

或许读者还依稀记得去年 5 月下旬在德国蔓延的肠出血性大肠杆菌(EHEC)疫情,当时中德两国的科学家使用基因组测序仪在几个小时内就确定了疫情元凶。如今,美国生命科技再次实现了飞跃,从病毒基因的测序,发展到了食品安全领域的基因测序运用乃至一天时间内完成个人全基因组测序,费用只需 1000 美元。

个人化操作基因组测序仪不再是“独苗”,而是可以满足不同通量和应用需要的一系列科研设备。有的测序仪运用于小型基因组、基因面板测序,也可用于基因表达,有的非常适用于外显子(构成蛋白质的基因片段)测序以及人类或植物基因组图谱绘制的大型测序工程。借助这一技术,在面对农业、食品安全、能源、医疗保健和流行病等领域的挑战时,研究人员将有的放矢,缩短寻求解决方案的时间。邹鑫滢

哮喘患儿如何安度过敏季



季节变换,最近医院里的小病人明显增多,其中包括许多哮喘患儿。春季是儿童哮喘的高发期,反复发作性喘息、胸闷、咳嗽乃至呼吸困难……因为哮喘,患儿不得不经常远离学校、远离运动、远离朋友,给家庭带来了较大的身心负担。上海交通大学医学院附属瑞金医院儿内科俞善昌教授提醒患儿家长,过敏季节,科学防治、长期治疗,方能改善哮喘症状。

PM2.5也成发病诱因

目前中国哮喘发病率约为 3.4%,约 700 万儿童饱受哮喘困扰,且发病率不断上升。俞善昌教授指出,哮喘是儿童期最常见的慢性病,它实际上是一种支气管慢性炎症性疾病——这种慢性炎症导致孩子的气管过分敏感,当受到各种因素的刺激时,过分敏感的气管发生反应,就出现哮喘症状。发病原因可简单概括为“内忧外患”——儿童本

身特异性体质、遗传基因可谓“内忧”;而空气污染、食物致敏原、营养不均衡、饲养宠物等就是“外患”。目前,环境污染是一个重要诱因,PM2.5 被认为将导致咳嗽、呼吸困难、肺部功能降低、加重哮喘,而最容易受 PM2.5 影响的人群就包括了儿童。这些细小颗粒通过呼吸道,部分没有过滤的沉积在人体里,

身心兼顾坚持治疗

儿童哮喘并不是成人哮喘的“缩影”,它具有一定的特殊性。俞善昌教授介绍,由于儿童处在生长发育阶段,具有不断发育、不断完善动态特点,尤其是在免疫学和病理生理学等方面,因此儿童气道病变在哮喘发病的早期是可逆的。如果能够充分利用这一特点,抓住干预治疗的最佳黄金时机,采取积极、有效、对症的治疗措施,达到痊愈的目标是有可能的。俞善昌教授强调,对儿童哮喘的治疗应坚持长期、持续、规范、个体化的治疗原则,治疗越早控制越好,并且需要“身心兼治”:即根据自身情况选择适合儿童的制剂,进行长期的口服治疗,且不影响

补钙,在维D充足的前提下

“补钙强骨”,长久以来受到大众关注,然而“越补越缺钙”、“吃补钙产品反而发生佝偻病”等匪夷所思的事例不绝于耳。“全民补钙”的初衷是好的,其先决条件必须是科学补钙、合理补钙,那么,阻碍钙在人体吸收的原因是什么呢?根源在于维生素 D 缺乏和不足。维生素 D 最重要的功能是保持骨钙的平衡。它可以增强小肠对钙的吸收,并通过调整甲状旁腺激素来维持血钙和血磷浓度从而维护正常骨量。因为维生素 D 与钙磷代谢密切相关,维生素 D 的缺乏在儿童时期可导致佝偻病,而在成年人中不仅可导致骨软化症,还与骨密度降低、骨质疏松,甚至骨折有关。维生素 D 缺乏还与恶性肿瘤、心血管

疾病、多发性硬化、感染性疾病、代谢性疾病(如 1 型糖尿病)和自身免疫性疾病(如类风湿性关节炎)有关。维生素 D 还影响许多基因的表达和转译,调节细胞的增殖、转化和凋亡。临床上以测定血清 25 羟维生素 D(25OHD)水平作为评估人体维生素 D 状况的主要指标和最佳方法。通常将 25OHD 水平≥30ng/mL、20-29ng/mL 和<20ng/mL 分别定义为维生素 D 充足、不足和缺乏。越来越多的研究发现,维生素 D 缺乏和不足已经成为日益严重的全球性问题。各国的研究均提示大量不同遗传背景的人群处于维生素 D 不足和缺乏状态。美国国家健康和营养调查的最新数据显示,>90%

的美国有色人种(黑人、拉丁美洲人和亚洲人)和 75%的美国白人存在维生素 D 缺乏(血清 25OHD<30ng/mL)。亚洲的情况又是怎样的呢?据报道,泰国和马来西亚的绝经后女性维生素 D 不足的发生率约为 50%,日本和韩国高达 90%。目前尚无中国人群中维生素 D 缺乏状况的大样本量研究。根据对上海、北京和香港地区部分人群的研究发现,维生素 D 缺乏同样相当严重,在各个年龄阶段都十分普遍,而且与季节有明显关系。我们的研究发现,在上海市民中,无论男女童叟,维生素 D 缺乏和不足均存在相当高的发生率。仅 11.1%的男性和 9.3%的女性处于维生素 D 充足状态,有 88.9%的男性和 90.7%的女

性为维生素 D 不足或缺乏。由此看来,维生素 D 的状况至少在城市中不容乐观,其原因除了与气候条件、空气污染、穿衣习惯、饮食习惯(奶制品摄入不足)有关外,可能还与生活方式改变、户外活动减少、防紫外线用品过度使用和体重增加有关。人类获取维生素 D 的主要来源是阳光照射和食物摄取。有意义的阳光照射是最主要的手段,也就是说每周 2-3 次,每次 5-10 分钟,将手臂和腿,或者双手、手臂和脸暴露在阳光下进行照射;部分食物中含有比较丰富的维生素 D,如奶制品、三文鱼、干蘑菇和鸭蛋黄等,可以适当增加此类食物的摄入;另外,适当补充维生素 D 制剂,对于保证机体维生素 D 的水平,也是十分有效的手段。通过上述三种方法,相信可以使维生素 D 水平达到生理需要。汪纯(上海交通大学附属第六人民医院骨质疏松和骨病专科副主任医师)