

警惕心血管疾病的「隐形杀手」

日前,十二届全国人大代表、杭州市委副书记、市长邵占维同志在出席全国两会期间,因突发心脏病,抢救无效不幸病逝,终年 58 岁。类似事件并不罕见,比如:2007 年,59 岁的著名相声演员侯耀文心脏病突发去世;2009 年,28 岁的浙江卫视当红新闻主播梁薇在出差上海期间心脏病突发经抢救无效去世。有数据显示,全世界每年死于心脑血管疾病的人数高达 1500 万人,居各种死因首位,中国每年心脏性猝死人数达到 54.4 万,然而有的猝死者根本不知道自己患有心脏病,据统计,有 70% 的人因为没有得到急救而失去了宝贵的生命。

心血管意外并非真的“意外”,猝死并非毫无预兆。

据同事说,邵市长经常加班,即使身体不适,也要坚持工作。长期处于紧张的工作状态,机体的自我防御体系同样长期处于紧张状态,超负荷工作,也就是说在很长一段时间内,机体的自我防御体系已通过代偿作用在维护机体的健康,在防范意外的发生中尽到了最大努力,由于没有得到适当的维护和保养,最终血管系统的自我纠正能力下降,引发心血管意外事件。

就此我们先谈一下健康概念的误区,尽管医学在进步,生活水平在改善,但目前我国进医院的人,大多还是被各种仪器明确诊断的“病人”,而这些人大多是感觉到了身体不适的“症状”后就医的,很多人仍以感觉“症状”来看待健康的标准的,殊不知,隐藏在“症状”后的机体内在的亚健康因素在悄悄地侵蚀着健康。

工作节奏飞快,生活压力大,生活不规律、熬夜似乎是现代年轻人的普遍生活方式,殊不知,熬夜这种长期不合理习惯可能会成为心血管疾病疾病的隐形杀手,极易引发冠状动脉痉挛,导致意外。此外暴饮暴食、持续过大的心理压力、长期的高负荷工作等都是心血管事件发生的重要诱因。也有好多年轻人想着自己年轻还扛得住,“扛”也是现在很多年轻人惯用的字眼,但是很可能感冒扛出心肌炎,心肌炎又扛成重症心肌炎,最后连命也丢了,因此有病千万不能掉以轻心。

之所以好多患者反映并没有心绞痛、胸闷等症状,那很可能是因为机体长期处在一个高压的状态下,机体防御系统污垢堆积,已经变得不敏感处于半麻木状态的结果,对机体损害产生了适应性,这种适应性恰恰是危险所在。

适应并不代表机体没有给出“信号”。你是否感觉最近总是睡眠不实、易醒、多梦;是否经常注意力不集中,记忆力下降;是否感觉易疲劳;是否常常有无力不从心的感觉,是否常有感冒、口腔溃疡反反复复等等,这些都是机体发出的亚健康“信号”。需要我们及时进行调理,改善这种状态,提高机体的调节能力。

此外,我们还需要了解有关心血管事件简单的一些知识。

冬春交际,气候多变,时而呈现出冬季气候的特点,时而又出现春日阳光,机体也会随着气候的多变进行相应的收缩或是增强代谢,反复多变,一旦调节不及时或是因反复调节而造成机体疲劳,相对容易感受疾病;而冬春交会也是“意外”高峰的季节。因此在冬春交替之际,也特别要注意防范心血管疾病的发生,及时发现心血管疾病的“隐形杀手”,提高机体的调节能力,远离心血管

“意外”。

那么应该怎样预防呢?

首先要树立新的健康防护理念。随着生活水平的提高,目前拥有私家用车的人越来越多,可以参照车子的保养和维护来看看自己如何对待身体这部复杂机器的,思考一下该用什么理念去维护,车子通常 3-5 个月小保养一次,定期会进行一次大保养维护,通常人们在出远门时都要系统检查维护一下车子,才会觉得出门放心。身体这部机器在超负荷运转了几十年后,系统的磨损、污垢的堆积您可以想象,您进行过规律、定期维护吗?像爱护爱车一样去保养维护身体,就是一种身体健康维护理念。

定期体检。定期到医院进行体检。《黄帝内经》云:“正气存内,邪不可干”,“年四十而阴气自半也,起居衰矣”,明确指出年过四十的中老年人肾中阴精已经衰减一半,人也就开始衰老,各项生理功能都在下降,就像汽车开久了需要定期去保养,否则很容易出现安全事故。定期体检便于及时发现疾病,及早进行治疗,减少意外风险。

避免过度疲劳和精神紧张。过度疲劳和精神紧张会使机体处于应激状态,使血压升高,心脏负担加重,使原有心脏病加重。即使原来没有器质性疾病,长期的高压应激状态,就像琴弦绷得太紧一样,会加重加速机体部件的损耗,引发机体功能失调到器质性病变的转化。所以,每个人应该对自己的工作、生活有合理安排,劳逸结合,适时放松。

饮食有节,平衡膳食,适当运动。暴饮暴食可使消化道的供血加强,导致心肌供血供氧量相对不足,并可使胃肠道压力上升、充血,横膈抬高,还会使血糖、血脂增加,血液黏稠、血液流动缓慢,引起心肌缺血、缺氧;运动能增强血液循环,供给机体所需营养,带走废弃垃圾,有利于机体的新陈代谢,运动同样能疏通气机,和畅气血。因此,保持良好的生活习惯,是减少心血管疾病发生的重要手段。

中医药辨证调理。中医药辨证施治旨在“调气血平阴阳”,增强体质,驱除在体内堆积的代谢产物;调整患者机体的阴阳盛衰,使之达到新的平衡状态,“正气存内,邪不可干”,恢复机体自我的防御系统,从而达到“无病防病,有病防变”的最佳状态,将“意外”拒之门外。

张腾(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院医学博士、教授,博士生导师)



ω-6脂肪酸对心脏有益还是有害

首先要了解 ω-6 脂肪酸是什么。它是食物中油脂的一种成分。因脂肪酸的化学结构与对人体作用有关。脂肪酸可分为:饱和脂肪酸(SFA)、单不饱和脂肪酸(MUFA)及多不饱和脂肪酸(PUFA)。而 PUFA 又因其中某个双键的位置在从碳链末端数起第 3 或第 6 个碳原子上,各称为 ω-3 或 ω-6 脂肪酸。因为 ω 是希腊字母中最后一个,借用表示碳链末端。PUFA 经人工部分加氢,使顺式双键成为反式,碳链由曲变直,称为反式脂肪酸。

主流的医学及营养学组织从上世纪 60 年代起,认为 SFA 及反式脂肪酸会形成动脉硬化,是不好的,而适量 MUFA 及 ω-3 和 ω-6PUFA 有利于健康,是好的。

可是日前提前在网上发表的《英国医学杂志》上一篇文章却认为 ω-6PUFA 对心脏非但无益,反而有害,和过去观点完全相反。这是美国国立卫生研究院的专家考虑到过去研究多用既含 ω-3 又有 ω-6PUFA 的食用油进行,单独 ω-3PUFA 的研究较多,而单独 ω-6PUFA 的研究很少。从 1966 到 1973 年完成的“悉尼膳食心脏研究”中刚好是用仅含 ω-6PUFA 的红花油(safflower oil)进行的,但这部分资料未分析。他们就利用此资料作研究。

这是个单盲、平行分组、随机对照的研

究。有 458 例男性,年龄 30-59 岁,因心肌梗死或心绞痛入院者,平均随访 39 个月。干预组(221 例)将 SFA 减到总热卡 10%以下,而增加红花油或红花油麦琪琳约 15%热卡。而此油含亚油酸,是一种 ω-6PUFA,不含 ω-3PUFA。对照组(237 例)则膳食和以前一样。结果干预组血总胆固醇较对照组下降多(各降-13.3%及-5.5%;P<0.001),但各种原因死亡率干预组大于对照组(各为 17.6%及 11.8%)风险比 1.62(95%CI 1.00-2.64);因冠心病死亡率各为 16.3%及 10.1%;风险比 1.74(95%CI 1.04-2.92)。

他们又把以前有关亚油酸研究和本结果作一荟萃分析,仍发现用亚油酸者死于冠心病者较多,风险比 1.33(95%CI 0.99-1.79),但 P=0.06,差异尚不够显著。但至少未见 ω-6PUFA 有好处。

关于 ω-6PUFA 使死亡率增加的原因,研究者认为可能因增加生物活性的氧化亚油酸代谢产物,再加上氧化应激,可促进动脉硬化而增加心血管病死亡率。

美国心脏学会认为此研究结果很重要,但单凭此尚不足以改变对油脂的饮食指南。对我们来说只知道选择各种食用油脂,仍应该少用含 SFA 及反式脂肪多的动物油脂及西点、煎炸食物等。对于烹任用油尽可能不用只含 ω-6PUFA 而不含 ω-3PUFA 的油,如红花油、棉子油、玉米油等。至于葵花油目前有改良品种,含 MUFA 较多,其他橄榄油、花生油、豆油等则可如常食用。

张家庆

清明旅游踏青 谨防皮肤过敏

化验只需一滴血便知晓

今年清明节,国家规定放三天假期,你也许会汇同家人、亲戚、朋友外出踏青、旅游。如果你是一过敏患者,特别是容易皮肤过敏的患者,不妨先到皮肤科专业医院,作一次化验,看看属哪种皮肤过敏,让专业医生为之对症配些药,或外出注意事项、及皮肤过敏后的医嘱。根据有关部门每年清明节后到医院的2万名皮肤病患者进行调查,发现大部分患者均为皮肤过敏所致,过敏原成为皮肤病发作的主因,那么寻找过敏原就成为能否控制住皮肤病的关键。

一、寻找过敏原现在很关键

众所周知,对于过敏性皮肤病患者来说,查找过敏原是一大难题,患者在不明确对什么物质过敏的前提下是很难避免接触过敏物质的,这就给预防、回避过敏物质带来极大困难,导致患者皮肤病反复发作或加重。患了过敏性皮肤病后查找过敏原是预防皮疹复发最重要环节,引起皮肤过敏的因素很多,有可能是某种食物,有可能是某种花粉,也有可能是某种身边的化学物质,因此,预防过敏性皮肤病,首先应找到过敏原。现在医学可快速准确检测出人体内的各种过敏原,为临床预防和治疗过敏性疾病提供科学精确依据。医生根据患者所查出的过敏物质进行对症治疗,为治愈皮炎、湿疹、荨麻疹等过敏性皮肤病提供了可靠保证。

二、专业科学预防是根本

据不完全的数字显示,患有皮肤病的人 90%会自己去弄点药,而只有 10%的患者会去皮肤科医院看病。其结果发现,自己买药预防,疗效满意仅为 10%;到医院让专业医生检查、预防的,疗效满意度高达 90%。为何会有如此反差呢?资深人士介绍:我们的老百姓应对皮肤病,习惯对症下药。而过敏原不同,用药大相径庭,一旦用错药,犹如火上浇油。多年来节前到医院检查、配药,节后发病的很少,基本上得到了控制,专业科学预防是根本,别的能省,去医院正规预防的过程不能省,图了方便,结果是不仅花了冤枉钱,又要从头来过,加倍浪费了时间。

三、轻松踏青 快乐旅游

清明节按照传统的习俗,人们总会踏踏青或作次旅游,在敬仰祖先后不忘享受人生快乐,沐浴阳光明媚的春色。这样难免会接触多种花草,盛宴时美酒佳肴,总不能怕过敏而不玩不食。好不容易出来一次,总不能扫大家的兴,也亏了自己。

温馨提示: 皮肤科专业医生在这里给你支一招。如果你确实有皮肤病或现在没有怕在清明节期间旧病复发,你不妨到正规医院由专业医生为之检查并配(备)些药,以备期间的应对,你就可以轻松踏青,快乐旅游了,又不失潇洒人生。

文/华克斯

上海华肤医院 皮肤病专业
医院地址: [2012]第04-28-084号 自2012年4月28日至2013年4月27日止
电话: 021-65922299 地址: 虹口区广粤路95号