

寒冬——心梗脑梗高发信号

◆ 毛颂赞

寒冷的冬季,摄氏0℃是最容易发生心梗、脑梗的环境温度。人体在冬季的平均血压要比夏季高12/6毫米汞柱。严寒可使人体血沉加快、血凝时间缩短、血液粘性增大。有病的冠状动脉受寒冷刺激,可以引发冠状动脉痉挛,甚至出现心绞痛;而健康的冠状动脉对以上冷刺激,则不会引起痉挛反应。如果连续低温、大风、阴雨天气,患急性心梗的人数会明显增加。据报道,心脏病所造成的死亡者52.2%集中在12月至次年2月。冬季确实是心梗和脑梗的高发期,故要顺应自然,适应气候,讲究冬令养生保健,才能天人合一。

寒冷的低气温可以成为心脏病的风险因素,还会直接引发更多例的心脏病。有54%的冠心病患者对天气变化的敏感性很高。比利时的研究人员研究发现,气温每下降10℃,心脏病发病风险就上升7%。气温下降引起心脏病骤增是因为皮肤的冷感受器受到刺激,交感神经系统引发儿茶酚胺水平升高,而儿茶酚胺水平的升高,又与心脏病的发病有密切联系。

同样,当冷空气频频南下,气温骤降,昼夜温差悬殊,低气压、高湿度,都容易刺激体



内控制血管活动的神经,造成小动脉血管的持续痉挛,使血压骤然上升,卒中意外也就接踵而至。脑卒中发生率的高峰在每年的冬季。每当寒潮来临之时,便是脑卒中多发之日。脑卒中发生在凌晨零点到上午8点的病

例,占1/3。

“预防猝死,从心脑血管开始。”最近,气温“过山车”般骤然下降。降温带来的天气变化往往引发身体内隐藏的疾病突发,尤其慢性病患者需加以提防。中年男子更要警惕心梗

和脑梗。许多患者遇寒流侵袭感到胸闷、难受,这是一种潜在的威胁,当寒流来袭时,一些中老年病人最容易倒下,稍有不慎心脑血管病患者就容易急性发作,后果非常严重,为此需要加以重点防护。

冠心病、高血压病人要密切注意气象预报,在低温寒流来临之际及时采取防寒保暖等措施:注意保温,避免迎风急走;适量锻炼,避免久卧(坐)不动;合理膳食,避免体重超标;心理平衡,避免大喜大悲;增强体质,避免急性感染;坚持治疗,避免漫不经心。若有胸前区或胸骨后闷痛不适,尤其是在服药无效时,要及时去医院作心电图等进一步检查,以免延误时间,发生心肌梗死。高血压患者生活起居上也应格外小心,包括避免过度疲劳,防止情绪激动,切忌用力过猛,杜绝饮食不节等,以防发生脑梗。卒中的预警征兆有:颜面、手臂或腿部的突然麻木或无力,突然出现言语或理解障碍;突然出现单眼或双眼视物障碍;突然出现行走困难、眩晕或平衡困难;突然出现不明原因严重头痛。一定要尽量缩短卒中患者到医院的时间,一定要送至备有急诊CT和有神经专业人员的医院,尽快给患者做CT和溶栓治疗。

莫让节俭成为疾患之源

◆ 彭永强

众所周知,吃剩饭剩菜会增加患病几率。而一些水果、蔬菜如果因节俭而食用不当,也会给人体健康带来损害。

吃受冻白菜容易中毒。由于北方冬天较冷,贮藏的白菜有很大受冻的可能,一些人出于节俭,受冻白菜也舍不得扔掉,但如果受冻白菜食用不当的话,很有可能引发食物中毒。

因为冻白菜中含有一定的亚硝酸盐和硝酸盐,其中亚硝酸盐具有毒性,而冻白菜在融化后还会造成硝酸盐还原成亚硝酸盐,使得毒性增大。如果人体摄入过多的亚硝酸盐,会出现严重的中毒症状,出现头痛、头晕、恶心、呕吐以及四肢无力、心慌气短、腹泻、腹痛等症状,严重者甚至会出现昏迷。

打开时间较长的西瓜不宜食用。西瓜打开后一次吃不完放着等下次再食用,这种做法不合适。因为西瓜打开之后,很容易滋生各类细菌,而瓜瓤营养丰富,非常适宜细菌生长繁殖,假如在夏季细菌生长尤为迅速。医学化验证明,痢疾杆菌在瓜瓤上十二小时可繁殖五万倍。因此,如果西瓜打开过久,可能被细

菌污染,人吃了会引发胃肠道疾病等。

烂水果最好不要食用。我们买的水果因食用不及时,可能吃时已烂了一部分,一些人为了节俭就把烂的部分挖掉,留着较好的果肉食用,其实这样做同样有较大危害。因为水果一旦霉变腐烂,各种微生物尤其是真菌就会在腐烂部分迅速繁殖,其中还会产生大量的有毒物质,这些有毒物质还会通过果汁迅速向未腐烂的部分扩散,这样水果中即便是未腐烂的部分同样含有一些毒物质,人吃了这样的水果,可能会出现头晕、恶心等中毒症状,危及健康。

七十余载风雨历程德才双馨 五十多年勤勉行医悬心济世

——记中国冠脉奠基人之一肖明第教授



肖明第教授70大寿时,朱晓东(中国工程院院士、原阜外医院院长)寄语

自医学创立以来,心血管疾病一直是困扰人类健康的疑难病症之一,而随着当今医学水平和医疗技术的不断发展,越来越多的心血管疾病患者摆脱病魔,重获健康。在心血管医学快速发展的过程中,有一大批医务工作者勤勉治学,埋头钻研,兢兢业业,做出了极大的贡献。今天,就让我们走进中国冠脉奠基人之一——肖明第教授。

“一个生命也许只有在为其他生命作出贡献的时候,才能充分显示出它的巨大力量、深层意义和宝贵价值来”,这是肖明第教授的人生格言和准则。五十年来,肖教授把所有力量都奉献给了心血管医学,奉献给了不计其数的患者。在他的孜孜追求下,中国的心血管医学领域迈出了坚实的步伐;在他的精心培养下,大批心血管医学人才为中国医疗事业的发展注入新鲜血液;在他的不懈努力下,数不清的心血管疾病患者重获健康。在肖明第教授的患者中,有刚出生的婴儿,有年轻人,有老年人,他们的心都紧紧地地和肖教授联系在一起,他们的生命



手术台前的肖明第教授(中)

都因肖教授而获得新生。

五十年来,肖明第教授的行医足迹遍及中国的大江南北。从学医金陵到拜师澳大利亚,从北京到上海,从江南到内蒙,肖明第教授凭借精湛的医术挽救了成千上万患者的生命,给数不胜数的家庭带去了幸福与欢乐。肖教授常说,先仁心,后仁术。在行医生涯中,他身体力行,始终凭一颗仁心,把病人的利益放在首位,他为人正直、真心待人、宽容他人,以此作为医生的守则和为人的标准。

勤勉行医,倾心传授。在不断探求医学发展的同时,肖明第教授也

将自身所学和多年来的经验倾囊相授,为中国心血管医学领域培养了大批德才兼备的优秀人才,为中国的医学教育事业打下了坚实的基础,使中国优秀的医学传统代代相传。如今,肖明第教授的学生遍布祖国各地,他们秉承着肖教授敬业、勤勉、仁心的优良传统,共同支撑起中国医疗卫生事业的蓝天,共同为老百姓的健康生活保驾护航。

值得一提的是,肖明第教授为医疗事业奉献数十年,他自己却长期远离家人,在外行医。他为众多家庭带去笑声的时候自己却没有享受

到更多的家庭幸福。对此,肖教授不以为然,他说自己最大的幸福就是看到病人康复后露出的会心笑容。如今,肖教授的小儿子也已经成为一名医生,继承肖教授的精湛医术和高尚品德,为医疗事业,为患者继续努力下去。

七十余载风雨历程德才双馨,五十多年勤勉行医悬心济世。如今,七十多岁的肖明第教授已经获得了中国科学院协和医大教书育人先进个人和卫生系统高尚医德奖、上海市劳动模范、首届中国医师奖、国家“七五”“八五”重点项目卫生部科技

成果奖、上海交通大学院长奖等众多的荣誉和奖项,这些奖章是肖明第教授五十年行医生涯的见证,也是社会各界、病人患者对肖明第教授的赞颂和感恩。老骥伏枥,志在千里,七十多岁的肖明第教授在继续救死扶伤的同时,也凭着几十年积累的经验为专科民营医院的发展探索着新的道路,为高科技专科医院崛起贡献着力量。 禾页

肖明第教授履历

1940年出生,江苏苏州人;
1965-1987年 历任中国医学科学院阜外医院心外科住院医师、主治医师;
1983年4月-1984年5月 澳大利亚布里斯班查理王子医院心外科进修;
1987年2月起 任中国医学科学院阜外医院心外科副主任、副主任医师;
1991年1月 任中国医学科学院阜外医院心外科主任医师、教授;
1994年6月 任中国医学科学院阜外医院心外科科主任;
1994年12月 任中国医学科学院阜外医院心外科博士生导师;
1995年10月 任中国医学科学院阜外医院心外科血管研究室主任;
1997年7月 任上海市第一人民医院心血管外科主任;
2009年2月 任上海远大心胸医院院长。