

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 29 期 | 2014 年 9 月 24 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

关注“世界心脏日”

上吐下泻、莫名牙痛或是心梗来袭

◆ 贺天宝 吴瑞莲

今年 9 月 28 日是第十五个世界心脏日。近年来我国心肌梗死发病率不断攀升,尤以 35 岁至 44 岁中年人居多,心梗发病也日趋年轻化。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院中医内科主任医师张振贤教授提醒,并非所有的心梗都会表现为“心绞痛”,有的表现为突然呼吸困难加重,有的则是上腹部疼痛,恶心呕吐,少数人还会牙痛,咽喉痛,关节痛等,很容易被人忽视,也极易被医生漏诊、误诊。

并非所有心梗都表现为胸痛

约 20% 的急性心梗患者没有任何疼痛症状,临床上称为无痛性心梗。张教授介绍,研究表明这可能是由于心脏病变部位不同,对疼痛敏感性会不一样。如病变在右冠状动脉,则对疼痛不甚敏感;有的是后壁心肌梗死,也可能不出现疼痛;还有发生心内膜下心肌损害时,常无疼痛感觉。其次,个体差异对疼痛不敏感。如老年人全身各器官组织老化,感觉迟钝,对疼痛敏感性降低,加上脑萎缩或痴呆,语言表达能力下降,说不出明确的不适,掩盖了病情,此外,糖尿病合并冠心病的老年患者,由于糖尿病患者常有周围神经病变,植物神经功能受损,感觉神经受累,这样便会使痛觉变得迟钝甚至没有痛觉。而相比老年人,年轻人发生心肌梗死通常起病急骤、症



名医榜

张振贤

主任医师、教授

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院内科(含特需病房)主任、中医内科教研室副主任、兼心律失常、头痛、慢性疲劳综合征内科专科负责人
国家治未病重点学科学科带头人

状凶险,多无先兆不适,早期猝死率较高。

建议夜间喝杯白开水

绝大部分心梗、中风是在凌晨或清晨发生,如果在夜间喝杯白开水,及时补充水分,真的有助于预防心脑血管疾病的发生吗?张振贤教授对此表示,缺水对于老年人来说,可能会增加血栓形成的机会。日本的科研人员曾对老人进行分组研究,一组半夜起来喝 250 毫升白开水,另一组则一夜不喝水,然后在清晨测定他们的血液,结果发现,喝水的那一组血液黏度明显较低。

而针对网传心脏病发病时含阿司匹林保命这一说法,张振贤教授表示,在突发冠心病、心绞痛的情况下,都是建议患者服用速效救心丸

或硝酸甘油。阿司匹林是冠心病、缺血性脑卒中等疾病的常用药,具有抑制血小板聚集、防止血栓形成的作用。一般冠心病患者需要每天饭后服用,并终生持续服用。另外,冠心病患者在介入手术时也要提前嚼服 300 毫克的阿司匹林,以此来减少手术中出现血栓的风险。在突发心脏病时,硝酸甘油可以有效缓解心肌缺血和心绞痛,而阿司匹林只能在一定程度上起到缓解疼痛的效果,并不能起到实质急救效果,“保命”作用“很难说”。

防病根本在于坚守良好生活习惯

张振贤教授表示,诱发心肌梗死有两大主要原因,一是现代人一些不健康的生活方式,如:吸烟,大量饮酒、精神紧张、缺乏运动、

营养搭配不合理等原因成为孕育疾病的温床;二是心梗多由高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖等代谢异常疾病所引发。

现代都市人尤其是中年人,生活压力大、应酬多,常常过量饮酒、频繁吸烟、熬夜等,而年轻人中高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖等四类疾病日渐增多,控制不到位,这些因素都大大增加了他们的患病风险;烟草中含有的尼古丁可在身体内形成上百种毒素,严重损伤血管从而

导致动脉粥样硬化斑块形成,因此戒烟至关重要。喝酒也应适量,每次喝白酒不宜超过一两,红酒最好不要超过 100 毫升,啤酒尽量少喝。

此外,张教授建议,心脏病患者应尽量少吃肉类食品,及动物内脏等高脂肪高胆固醇食物,要多吃素食。

此外,张教授建议,心脏病患者应尽量少吃肉类食品,及动物内脏等高脂肪高胆固醇食物,要多吃素食。

此外,张教授建议,心脏病患者应尽量少吃肉类食品,及动物内脏等高脂肪高胆固醇食物,要多吃素食。

健康圈

日前,172 名上海市东方医院吉安医院新员工,在位于浦东世博园区的东方医院南院召开联谊会,并将继续在上海市东方医院接受为期 10 个月的医学规范化培训。2015 年 10 月,吉安市医学中心(上海市东方医院吉安医院)将正式投入运行,届时,上海市东方医院的科主任将兼任吉安医院的各科主任,在保证医疗质量安全的同时持续带教吉安医护人员。

日前,浦东卫监所利用行政处罚案件信息共享平台将一名已被卫生行政部门立案处罚两次的无证行医者赵某实施“行刑衔接”,移交公安部门处理。

9 月 25 日下午 1:30,上海中医药大学附属市中医医院(芷江中路 274 号)将在门诊大厅由呼吸科副主任医师王丽新带来“秋季养生,润肺为先”科普讲座。

9 月 25 日下午 2 时,同济大学附属同济医院将在宜川社区文化活动中心 4 楼(华阴路 200 号)由骨科(创伤肿瘤病区)副主任医师樊建带来“老年人的运动与安全”科普讲座。

9 月 26 日至 27 日,由中华口腔医学会口腔医疗服务分会主办、上海交通大学医学院附属第九人民医院/上海交通大学口腔医学院承办的第十一届全国口腔医院管理学术年会将在上海光大会展中心召开。

9 月 27 日上午 8:30 开始,上海市第六人民医院市民健康中心将在该院门诊大楼前举办纪念世界心脏日“护血管‘心’行动”免费咨询活动,届时该院内科、心外科、中医科、针推伤科、护理部专家到场接受市民咨询。

9 月 27 日上午 9:30 开始,上海市第六人民医院“肾友会”医患联谊活动在该院门诊大楼 15 楼报告厅举办,活动主题:“关爱透析患者”,医患互动,患者相互交流。肾脏风湿科主任汪年松教授以及简桂花副主任医师等到现场组织活动。

9 月 27 日下午 2 时,第 16 届全国风湿骨松诊治进展学习班将在长海医院 17 号楼第一会议室举行,会议将邀请国内著名的风湿病学、骨质疏松病学及免疫学和影像学界的专家教授亲自授课,并开设相关疾病论坛供参会学员和授课专家一起探讨。

9 月 29 日下午 1:30-3:00,上海中医药大学附属龙华医院将在特诊部 8 楼大会议室由内科副主任医师魏华凤带来“代谢综合征的诊治”科普讲座。

肿瘤秋季养生(二)

中医讲秋季燥邪当令,肿瘤病人秋季养生尤为关键。如何“天人合一”,五步法、秋养六汤、中华九草……怎样运用?知名养生专家将助肿瘤病人安度秋冬。徐汇区癌症康复俱乐部举办。

钱海 上海中医药大学副教授、原中药学院院长、中医养生专家、上海科普学会专家组成员,擅长运用中草药、食疗药膳等调理肿瘤及中老年慢性病。



报告时间:9 月 27 日下午 2 时开始

地点:中科院上海学术活动中心(肇嘉浜路 500 号 5 楼长恭厅,轨交 7、9 号线肇嘉浜路站 400 米)

报名电话:64161087

适合中国人的胰岛素 预混胰岛素类似物

◆ 唐若雯

胰岛素经过 90 多年的发展,历经动物胰岛素-人胰岛素-胰岛素类似物三代,一代更比一代强。细心的读者会问,中国有上亿的糖尿病患者,什么样的胰岛素最适合咱们的“糖友”呢?

中国人糖尿病的一个重要特征是餐后高血糖的问题特别突出。一项流行病学调查显示,新诊断的中国 2 型糖尿病患者中超过 80% 的人存在餐后血糖升高。

同济大学附属东方医院内分泌科副主任医师李惠芝解释,中国人餐后血糖高主要与两个因素有关:一是中国糖尿病患者的胰岛功能衰退比西方人更为明显,餐后血液中的葡萄糖不能被迅速转运到细胞里去;二是我们的饮食习惯所致,中式饮食中米饭和面食等碳水化合物比例较高,在热量供给上占到 60% 左右,而西方饮食以脂肪及蛋白质为主。碳水化合物的“升糖指数”较高,容易带来餐后血糖升高的问题。对于糖友来说,一天中至少有 12 个小时都是餐后时间,可见,控制餐后血糖是中国糖友的“必修课”。

要在这门“必修课”上取得好成绩,患者和医生的配合不可分。首先医生要根据患者的情况选择适合的药物,而患者要做“听话”

的好学生。中国还有不少糖尿病患者对胰岛素怀有“偏见”,担心成瘾,害怕打针,觉得胰岛素用了就撤不掉了等等。李惠芝解释,胰岛素只有需要或不需要,不存在成瘾、撤不掉等问题。患者的胰岛功能不行了,自身产生不了胰岛素,就需要外源性胰岛素补充。糖尿病患者经过两种口服药联合治疗而血糖仍不达标的话,就需要开始胰岛素治疗;糖化血红蛋白(HbA1c)大于 9% 或空腹血糖超过 11.1 毫摩尔/升(mmol/L)的新诊断患者可使用短期胰岛素强化治疗。

胰岛素经过 90 年的发展,到如今已是第三代胰岛素类似物的时代。此前的第二代胰岛素——人胰岛素容易产生低血糖等问题,而且需要患者在餐前 30 分钟,给工作和生活带来很多不便。胰岛素类似物是在人胰岛素基础上发展的新一代胰岛素。通过改变人胰岛素的细微结构,可以制作出速效、长效等不同特征的胰岛素类似物;或者将速效、中效两种胰岛素以一定比例重新组合,制作出更符合人体生理性胰岛素分泌的预混胰岛素类似物。预混胰岛素类似物的特点是可以兼顾空腹血糖和餐后血糖,并减少了低血糖的发生。而且,速效和预混

名医榜



李惠芝

副主任医师

同济大学附属东方医院内分泌科副主任医师,擅长糖尿病、甲状腺等内分泌疾病诊治,在专业杂志发表论文十余篇。

胰岛素类似物不需要患者餐前 30 分钟注射,临餐注射即可,不容易漏打错打,给患者带来了更多的便利和幸福感的提升。

李惠芝总结道,预混胰岛素类似物是糖尿病患者开始胰岛素治疗的理想选择,尤其适合餐后血糖高的中国糖友,一种胰岛素,兼顾空腹血糖和餐后血糖。有了新一代胰岛素,再有了好心态,糖尿病患者一样可以活出精彩人生。