

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 33 期 | 2014 年 10 月 29 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

今天是“世界卒中日”

季节交替,昼夜温差增大 更易发生中风

◆ 贺天宝 吴瑞莲

今年 10 月 29 日是第 9 个“世界卒中日”,今年的主题是“重视中年人的卒中风险”。根据近年在全国开展的大样本流行病学调查研究估算,我国脑卒中后存活患者在 1000 万以上,其中 65 岁以下首次发生卒中的比例占到近 50%。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院神经内科副主任、卒中单元主任张云云主任医师介绍,脑卒中一向被大家视为典型的“老年病”,但随着现代生活方式的改变,中青年脑卒中患者越来越多。而季节交替,昼夜温差增大更易发生中风。研究发现,气虚质、阴虚质、痰湿质是脑卒中高危体质。而这三种体质都与高热量饮食、过度吸烟饮酒、工作压力大等现代生活方式密切相关。

气虚、阴虚、痰湿是脑卒中高危体质

深秋时节,昼夜温差增大,容易导致血管痉挛、血压波动,正是脑中风的高发期。目前在我国现存脑卒中患者中,70%~80%为缺血性脑卒中,因此缺血性脑卒中的防治研究是我国脑卒中研究领域的重中之重。张云云主任表示,脑卒中的发生是综合因素引起,其中和人的体质有很大关系。中医认为,人的体质可分为 9 种,即平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、血瘀质、特禀质。除了平和质,其他 8 种均属于“偏颇”体质。

据介绍,张云云主任团队对过去三年间收治的 272 例急性缺血性脑卒中患者以及同一时期既往无脑卒中病史的 301 例普通人群进行对照研究发现,在急性缺血性脑卒中患者中,29%是气虚质,19%是阴虚质,17%是痰湿质。与卒中危险因素相比,气虚质、阴虚质、痰湿质与卒中的相关性更强。

张主任表示,这 3 种体质各有特点。气虚的人平时疲乏易出汗、气短懒言、目光无神。阴虚的人体型消瘦、口燥咽干、便秘尿黄、手足心热、易烦躁,由于人体过热,阴液过度“蒸发”,导致阴液不足。痰湿体质的人多肥胖,平时过食肥甘厚味、饮酒无度,往往感觉胃脘胀满、口甜黏、身重如裹。张主任指出,气虚、阴虚的人常见于过度疲劳、面对较大心理压力的人,而痰湿体质的人则与吸烟酗酒、久坐少动、喜好高热量饮食



名医榜

张云云

主任医师、医学博士
硕士生导师

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院神经内科副主任、卒中单元主任
国际卒中协会会员、中国老年保健协会脑保健专业委员会常务委员、中国医师

协会中西医结合医师分会神经内科专业委员会委员、中国中西医结合学会神经专业委员会学术部委员、上海中西医结合学会虚证和老年医学专业委员会常委、上海中西医结合学会心身疾病专业委员会委员、上海中西医结合神经内科专业委员会委员等
擅长:中西医结合治疗脑血管病、帕金森病、癫痫、痴呆、头痛、睡眠障碍等各种神经系统疾病

等不良生活方式有关。

张主任指出,由于气虚者多有脾胃虚弱,因此饮食不宜过于油腻,应选择营养丰富而且易于消化的食品。尽量少吃或不吃空心菜、槟榔、生萝卜等耗气的食物。不宜多食生冷苦寒、辛辣燥热的食物。常用药膳有黄芪童子鸡、山药粥。

而阴虚体质以阴虚内热为主要体质状态,宜多食滋阴潜阳食物。常见的有芝麻、绿豆、鸭肉等。应忌吃煎炸炒爆食品和脂肪含量过高食物。药膳推荐子百合煲瘦肉、蜂蜜银耳蒸百合。

痰湿质是以黏滞重浊为主要特征的体质状态,在饮食上宜清淡,多摄取能够宣肺、健脾、益肾、化湿、通利三焦的食物,如薏米、赤小豆、扁豆、蚕豆等。要少吃猪肉、油炸食品、冰激凌以及甜酸饮料等。推荐的药膳有山药冬瓜汤、赤豆鲤鱼汤和薏苡仁粥。

中风后三成人会抑郁,或影响 康复效果

王老伯几个月前突发脑中风,住院治疗好后,并能进行一般活动。然而,自从中风后,他却像变了一个人似的,一改平时乐观开朗的性格,开始变得寡言少语,情绪低落,还经常失眠。他也常常感叹生活没有意思,身体状态也每况愈下。后来,他被确诊患有中风后抑郁,所幸经过一段时间的抗抑郁药物治疗和心理治疗,又恢复了昔日的笑容。

张云云主任介绍,卒中后抑郁是脑卒中后

常见的并发症。许多人在经历一场中风后,不仅留下了躯体后遗症,也带来了心理问题,变得低落、忧郁、焦虑。有些人甚至在身体慢慢好转后,抑郁的情绪依旧挥之不去。张主任表示,临床上约有 30%患者卒中后患上抑郁,严重影响了卒中患者神经功能的康复和生存质量。“由于抑郁的存在,降低了卒中患者康复治疗的积极性与主动性,从而影响了患者的肢体功能和言语功能的恢复、认知功能的好转及生活质量的提高。”张主任强调,对卒中本身及时正确诊断治疗的同时,需要重视卒中后抑郁的早期发现并及时予以干预,这样对改善卒中患者预后会有很大帮助。

据了解,由上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院牵头的,联合二级医院和社区卫生中心的中医综合措施预防脑卒中患者再卒中项目将在年底启动。中医综合措施包括健脑保健操、穴位按压和中药茶饮。张云云主任介绍,不具有卒中易患体质的患者,可予以太冲、合谷、中腕、关元、百会、风池基础穴位按压。而具有卒中易患体质的患者,在基础穴位上再依据其体质予以相应穴位按压。如,气虚质的加上气海、足三里,阴虚质的加上太溪、三阴交,痰湿质的加上丰隆、阴陵泉。在中药茶饮方面,张主任推荐不具有卒中易患体质的患者选择基础茶饮,即党参、白术、白芍、郁金。气虚质的在此基础上可添加黄芪、山药,阴虚质的可添加玄参、麦冬,痰湿质的可添加陈皮、茯苓。

健康圈

日前,由复旦大学中西医结合研究所、华山医院中西医结合科等主办的“第三届民族传统医学与现代医学国际学术大会”顺利召开,会上邀请了来自美国、俄罗斯、日本及国内新疆、青海、内蒙、云南等省市一流民族医学专家,围绕藏医学、维吾尔医学、蒙医、回医、傣医等少数民族医学对我国传统医学的贡献,以及民族医学发展在疾病治疗策略中的新方法、新理念等,通过学术讲座,手术视频演示等形式进行广泛而深入的互相学习和探讨。

10月30日上午11时,第二军医大学附属长海医院将在门诊1楼大厅由生殖医学中心主治医师鄢桃飞带来“男性不育症的诊治”科普讲座。

10月30日下午1:30,上海中医药大学附属市中医医院将在石路门诊1号楼3楼会议室由肾内科主任医师周家俊带来“漫谈膏方”科普讲座。

10月30日下午1:30,上海交通大学附属第六人民医院将在门诊15楼报告厅由妇产科副主任护师樊雅静带来“慢性宫颈炎的防治和护理”科普讲座。

10月31日上午8:30,第二军医大学附属长征医院将在门诊一楼大厅举行“关爱关节”科普讲座及专家咨询活动。届时,上海风湿病学会主任委员、科技部973项目首席专家、中组部千人计划、长征医院风湿免疫科主任徐沪济教授带领科室团队为市民提供咨询。

11月3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楼大会议室由主管护师薛洁带来“浅谈中医药膳如何提高肿瘤患者免疫力”科普讲座。

11月3日下午1:30开始,上海交通大学附属第六人民医院将在门诊15楼报告厅由临床营养科主管营养师曹芸带来“高血压患者的营养治疗”科普讲座。

检查发现肺结节,就一定是肺癌吗?

第二军医大学附属长征医院影像医学科 肖湘生 教授

随着医学科学的发展和检查方法的进步,尤其是CT的广泛应用,发现了过去拍片难以发现的肺小结节。遗憾的是,有些人误认为肺结节就是肺癌。其实肺结节和肺癌并不对等,肺结节有良性恶性,大部分良性肺结节可以不治疗不处理,肺结节中有一部分是恶性的,主要是肺癌。那么,体检中或做其他检查时偶然发现了肺结节怎么办呢?到底应该如何处理?

大部分良性肺结节可不做处理

肺是人体进行气体交换的器官,一个人每天要吸入大量的空气。随着年龄的增长,鼻毛和支气管纤毛慢慢减少,分泌粘液的能力下降,加上空气的污染、空气中的粉尘和各种微生物的数量超过了人的防御能力而进入肺内,直接导致人们发生支气管炎、肺炎、肺气肿等肺部疾病。有时进入肺内的粉尘和微生物数量不多,只局限于某一局部,加上病人抵抗力较强,就会调动许多吞噬细胞将它们吞

噬并产生纤维组织将其包围,这实际上就是肺的局部炎症。由于是以细胞增生为主,常常被称之为慢性炎症肉芽肿,这种结节就是良性,常常不需要任何处理。然而空气中有些粉尘,例如某些工厂排出的烟尘、室内装潢产生的粉尘以及人们吸烟吸入的烟尘等本身就有致癌作用,它们能导致细胞基因突变,导致癌症发生。这时产生的肺结节就可能是恶性。吸烟者不但吸入的烟尘本身有致癌作用,而且会明显损害支气管纤毛和分泌功能,所以吸烟者肺癌发病率明显高于非吸烟者。

45岁以上人群最好每年做检查

无论良性或恶性肺结节,小的时候一般没有症状,即病人没有感觉,目前发现肺结节主要靠体检,45岁(最好40岁)以上的人,不管有没有症状,每年(最好半年)要去医院检查一次。目前发现肺结节的最好办法就是做CT检查。那么,在体检中或做其他检查时偶

然发现了肺结节怎么办呢?如前所述,大部分良性肺结节可以不治疗不处理,恶性肺结节只要诊断准确,治疗及时,预后也很好,但是如果误诊了,后果就会很严重。黄豆大或花生米大的小结节,良性和恶性之间区别极其细微。如何准确区分这些细微差别,就是医生要掌握的诊断证据。发现并显示这些细微差别,对检查技术有很高的要求。一旦发现了肺结节,病人千万不要恐慌,更不能在没有搞清楚诊断前就要求开刀,而最重要的是先把诊断搞清楚,最好到有条件的大医院作细致的检查,请有经验的大夫作出诊断,不要着急,要给医生细致检查,认真考虑和会诊讨论的时间。

知识链接

“X线有没有害”,这是一个伪命题,就像“水是好还是坏”一样,讨论不清楚。因为任何事物都有双重性,关键看你如何掌握它和应用它。

名医榜

肖湘生



第二军医大学附属长征医院影像医学与核医学科主任医师、教授、博士生导师。中华心胸放射学会主任委员、全军放射学会主任委员、中华介入放射学会主任委员、中国肿瘤介入放射学会主任委员、全军肺癌研究中心主任。擅长胸部疾病的影像诊断与鉴别诊断,尤其是肺癌早期诊断。

太阳给我们带来各种射线,可见光线、不可见光线、α射线、β射线、γ射线、红外线、紫外线等。X线是一种不可见射线,少量能诊断治疗疾病,量大会致人损害甚至死亡。多少量无害,多少量有害呢?研究表明:小于100msv(msv毫希伏,射线计量单位)对人体无影响。做一个疗程的放射治疗至少2000msv,做一次低剂CT,大概1msv,做一次常规剂量CT,大概3-5msv。由此可见,正确使用X线进行诊断,不会对人造成伤害。