

当心脑血管疾病遭遇凛冽寒冬

谨防脑卒中、心肌梗死“一触即发”

◆ 张筱琳

不久前,张主任医治的一位 50 多岁的眼科医生,发病时感觉胸闷、心口紧缩,这种情况持续了两天。开始时这位医生根本不以为意,继续坚持工作,直到在同事的建议下,做完冠脉 CT 造影检查才发现,原来他的心脏血管已经堵塞了 99%,病情危重,极度危险,随时都有可能引发心肌梗死。

作为上海远大心胸医院副院长兼心内科主任,张大东表示,很多患者在病情发作之前或是手术之前,并没有很明显的身体不适,但检查结果显示往往血管已经堵塞得很严重了。“我一向主张 50 岁以上的心脑血管疾病患者,都应该做冠脉 CT 造影检查,尤其是那些有危险因素(高血压、高血脂、高血糖的“三高”人群、肥胖人群)和不良嗜好(喜烟、酒)的患者,更应该做全面检查。这样可以有效预防脑卒中、心肌梗死的发生,也便于我们及时进行干预治疗。”

冬寒料峭 脑卒中、心肌梗死高发

气温骤降,容易引起血管的剧烈收缩,特别是高血压病人,血管收缩得更厉害,血流也受到影响,随之而来血压也更易升高,诱发心血管疾病 的概率大大增加。因此,高血压人群冬季保暖尤为重要,应避免

身处温差大的环境,保证头、颈部的暖和度。

脑卒中患者发生缺血性脑栓塞比出血性脑卒中的几率更高,由于脑血管原位血栓的形成、房颤造成栓子脱落导致脑梗塞,因此大部分脑卒中患者是由脑血栓形成,即脑部血管堵塞。脑血栓形成的病人在发病前会有一些征兆:在完全堵塞之前,身体一侧手会麻木,手脚不利落、无力。此时,如果能及时做溶栓,就可以防止血管彻底梗塞。所以,一旦出现这种情况,患者应立刻上医院就诊,一旦完全偏瘫,无形中就增加了治疗的难度,降低了康复的机会。哪怕有些病人只是因为一过性的脑血管痉挛,所造成的一过性的供血不足,也应及时去医院就诊检查。

冬季调整药物 要由医生来衡量

冬季是心血管疾病的高发季



节,由心血管完全堵塞造成的心肌梗死事件,在冬季明显增多。不论是脑血管问题,还是心血管问题,清晨时分诱发的几率都大大增加。高血压病人清晨高峰值的血压,极易触发斑块破裂,对身体造成不可逆转的损伤。

有些患者估计到了这种危险,自行在冬季加重药量,以期得到更好的控制。

“我们不主张双倍用药。药物的调整是依据患者疾病控制的情况而来,如果夏天吃一颗药可以控制,到了冬天不能解决问题,那么就要请医生重新调整治疗药物,但绝不是双倍用药。调整后,可能是药物剂量和配比有所变化,也有可能是同时服用两种不

同机理的降压药,来达到相互弥补的作用等等。总之,具体的药物调整一定要由医生来衡量。”张大东说道。

养成良好作息 杜绝盲目进补

预防冠心病、脑卒中,就是把以下这些危险因素控制好。冠心病在冠状动脉血管没有破坏之时,就要做好一级预防。血脂增高就要把血脂控制下来,血压增高就要努力把血压降下来,血糖高就要控制好血糖。生活方式的改变是所有疾病用药的前提,这样比单纯服药的效果更好。

作为基础的预防措施,养成良好的生活习惯对控制病情的恶化,

专家简介

张大东,主任医师,教授。
上海远大心胸医院副院长,心内科主任。上海市郊区心血管病研讨会主席,心脏病急重症论坛坛主。
曾两次到法国贝藏松大学医学院进修冠心病和风湿病的介入诊疗技术。原上海瑞金医院心内科主任,曾荣获过国内两个心脏病学大奖。

有着一定的积极意义,尤其是对那些身体已经发出危险信号的病人。气温的降低、寒冷,在不知不觉中就会触发危险因素,诱发器官病变,加重病情。因此,冬天一定要更加注意,很多患者发病时根本不知道自己已有病,还以为是偶然的触发因素所造成,其实疾患已经潜伏了很久。

最后,针对冬令进补的旺季,张大东院长提醒广大“三高”人群——冬令进补,要谨防补错伤身。每个人的体质、发病诱因和发病环境都不同,表现出的中医症型也不尽相同。因此,一定要依据中医理论进补,根据患者自身的证候类型来处方,千万不能盲目进补,因为有些病是不宜大补的。

儿童不宜使用电动牙刷

◆ 叶雪菲

如今,许多年轻父母会为孩子准备电动牙刷,认为电动牙刷更能刷干净牙齿。对此,上海交通大学医学院附属同仁医院口腔科副主任医师王伟表示,电动牙刷由于其频率、力度是固定的,儿童不能很好地控制。因此,儿童不宜使用电动牙刷。

王伟解释,电动牙刷的频率和力度是固定的,在刷牙时,儿童不会像大人那样很好地掌握合适的使用方法,一不小心就可能损伤稚嫩的牙龈,使牙龈出现红肿、出血等症状,牙齿还会因此遭到剧烈的磨损。长期使用会引发牙周炎或牙齿脱落,不利于儿童的牙龈发育。此外,电动牙刷还可能因刷毛脱落而伤害到孩子的喉咙。

不同年龄段儿童的口腔情况有所不

同,牙刷也要进行年龄分段。王伟表示,儿童牙齿成长最重要的三个阶段为:2-4 岁的幼儿期、4-6 岁的学龄前与 6 岁以上的学龄儿童。2-4 岁期的宝宝处于牙齿发育初期,口腔较小,容易发生奶瓶性龋齿。此时的宝宝应选择刷头窄小、易深入口腔内部的牙刷,但握柄要较粗胖,不易掉落。

5-6 岁的宝宝要特别注意恒齿长出前的护理,可选择杯形刷毛的牙刷,毛刷边缘要柔软,能完全包围每颗牙齿以达到彻底清洁。6 岁后的儿童因处换牙阶段,乳齿与恒齿同时存在,又加上齿缝间隙较大,若不特别留意其刷牙习惯,则很容易生成蛀牙。因此牙刷应选择柔软混合设计的刷毛,以便彻底清洁牙齿及齿缝。

口臭口苦口干对因治疗是关键

熬夜、烟酒过量、饮食肥腻、精神紧张、年老体弱都会产生内热,出现口干、口苦、口臭、口腔溃疡、胃灼热痛、肠燥便秘等症状。这是由于人体胃中积热,气郁化火,久而灼伤津液,使津液代谢失常,即中医常见的阴液(血、精、津液)亏虚(损)即胃液、肠液、唾液等腺体内分泌障碍或不足,产生胃灼热痛、口腔溃疡、口干口苦口臭、肠燥便秘,加重身体对糖脂等营养消化代谢的压力,危害脏腑腺体。所以长期口臭口苦口干,应及时加以治疗。

治疗关键在于滋阴生津,清热泻火,行气消积三管齐下:改善津液代谢,即唾液、胃液、肠液等腺体内分泌功能,阴液充裕可以滋养脏腑;清热泻火可排除虚火内热;行气消积,使机体顺畅,疏肝解郁,加强消化功能。患

者可选用”养阴口香合剂”

“养阴口香合剂”(OTC)贵阳名牌,国药准字专利药品,精选贵州鲜品金钗石斛:善补阴虚,补五脏,强阴益津。配以 12 味药材,每次 30ml。量足地道,治疗口臭口苦口干、口腔溃疡、牙龈肿痛(牙周炎)、肠燥便秘、胃灼热痛等请用“养阴口香合剂”。有糖耐量异常者代谢功能患者请按说明书【注意事项】使用,建议患者按疗程使用,调整生活习惯,效果更佳。治阴虚郁热养阴口香合剂有信心!“养阴口香合剂”贵州万顺堂生产,全市各大药房有售

批准文号:国药准字 z20025095
黔药广审(文)2014070084 号
上海备案号:2014 年 7 月 14 日 请按药品说明书使用或在药师指导下购买
电话:62041665

倡低碳生活,护生态健康

◆ 解雯雯

如今,低碳生活,生态健康已经不仅是一句口号,很多人已经开始行动起来。日前,一年一度的东滩湿地观鸟节在崇明东滩湿地公园拉开了序幕。多家企业齐聚东滩,共同签署环保倡议书,呼吁人们爱护鸟类,亲近自然,倡导低碳和谐的生活理念,保护我们赖以生存的地球家园。

看似杂草丛生的湿地,其实充斥着生物多样性,生物多样性就是湿地生态健康的标志。李清照曾有词,“兴尽晚回舟,误入藕花深处。争渡,争渡,惊起一滩鸥鹭”,像是湿地的写照。活动当天,东滩湿地公园免费向公众开放,并为参加活动的游客提供观鸟科普手册,吸引了众多爱鸟市民及摄影爱好者参与。

东滩湿地观鸟节活动旨在让更多人参与到保护鸟类、保护湿地的活动中来,活动将持



摄影家候鸟摄影作品

续到 2015 年 2 月 28 日。在此期间,主办方将举办“美丽东滩”野生鸟类摄影比赛,“东滩湿地·我眼中的鸟类天堂”青少年绘画比赛、亲子游园寻鸟等精彩纷呈的系列活动,并将招募志愿者宣传鸟类保护知识。活动主办方希望游客在观赏候鸟的过程中注意文明观鸟,维护候鸟的正常生活环境,把这片美景留给更多的人分享。

CSCO2014 明确肿瘤靶向治疗新进展 阻断血管 点中肿瘤“死穴”

肿瘤是绝症吗?科学证实:肿瘤可成功被饿死。实际应用,难在一下点中“死穴”。分子中药因阻断肿瘤新生血管,成功找到肿瘤“死穴”。新近肿瘤专家发表论文《截断癌细胞补给线》:肿瘤干细胞吸收新生血管养分,引诱血管延伸(导致复发转移)。

著名肿瘤学泰斗、中国工程院院士汤钊猷亮剑“断其粮草”战略:“如果没有血管生成,肿瘤很少能长到豌豆大小!”,点明肿瘤“死穴”阻断血管,直击要害、饿死癌细胞就事半功倍。

如何点中肿瘤“死穴”、成功阻断肿瘤血管?传统方法无法直接阻断肿瘤新生血

管因而被动。新近召开的第 17 届 CSCO 临床肿瘤学大会,提出分子中药在肿瘤血管靶向临床应用,成果喜人。传统中药结合分子生物学应用新突破,特异性强、靶点清晰,阻断肿瘤血管有据可查,相关个体化应用新近陆续展开。

【肿瘤学术交流】

上海爱帮爱健康咨询有限公司特邀肿瘤专家进行“阻断肿瘤血管、饿死癌细胞”主题讲座,并针对有关案例进行讲解。其间无条件免费赠送汤钊猷院士《诱人的治癌之道》一书,名额有限,请提前预约 021-64326525。