

心脏病,被忽视的女性健康“头号杀手”

关爱母亲 永不过时

◆ 张筱琳

60岁,女性心脏病发病的分水岭

据全球各国的流行病学调查显示,男性心血管病的发病率和死亡率都明显高于女性,就连国内医院里的床位安置也是男性的床位多,这些数据和现状在一定程度上影响了人们对女性心血管疾病发病率和致死率的判断。“其实女性在60岁以后,心血管病的发病率与男性是相等的,”上海远大心胸医院VIP特需中心主任张雅君教授谈到女性对自身心血管的关心程度,远不如男性,“女性出现胸闷、憋气等症状时,第一时间想到的可能是工作劳累了、情绪有些波动、家庭生活的压力,归罪于外界环境,没有想到是心脏方面出了问题。这是目前的客观实际情况。”

女性在60岁以前,心脏病的发病率比男性低得多。为什么男性发病率比较多?因为男性的生活习惯(饮酒、吸烟),对自己疾病的重视程度,在社会上承担责任的强度相对高于女性,并且男性不怎么注重自己生活方式上的调控。更重要的是,女性的雌激素起的重要作用是不可忽视的,雌激素是保护女性心血管的一个关键激素,而绝经后女性的雌激素水平下降,失去了保护心血管的天然屏障。60岁以上的男女性,心血管的发病率是相当的,面对这样的“铁证”,这就可以解释女性心血管疾病的致死率如此之高,只是没到年龄,推迟了发病期。

近年来,围绕预防女性乳腺癌和子宫颈癌的宣传十分普及,如果你因此以为乳腺癌是中国女性的“头号杀手”,那就大错特错了。事实上,我国城市女性心血管疾病占总死亡人数的40%以上,是造成女性死亡率的首要原因。由于女性心血管疾病不被重视、被人们低估,所以我国女性的心血管疾病防控工作更具挑战性。

腹部肥胖,引发女性心脏病的致命伤

腹部肥胖是更年期后女性的致命伤。因为肥胖,高血脂症随之而来,胆固醇的物质容易在血管沉积,造成血管变细、动脉硬化。张雅君教授指出,女性的体重指数(BMI指数)应小于24,腰围应在80cm之下,这是预防冠心病的一个重要指标。

女性患心血管疾病的高危因素包括高血脂、肥胖、糖尿病、高血压,还有二手烟的吸入也是重要原因。“雌激素对女性有多方面的综合影响,比如对脂类代谢的影响,它具有调整血脂的作用,使高密度脂蛋白增高,低密度脂蛋白降低。在心血管方面,它调整一氧化氮,使血管舒张,增加供血,调节内皮细胞功能,减小血管内皮炎性的血管损伤。”张雅君教授解释了雌激素扮演的重要角色,“但是绝经后的女性随着雌激素水平的下降,内皮细胞的炎性活跃因子更高,血管更易发生钙化。雌激素的减少给女性带来了综合性水平的下降。”

因而,绝经后的女性对心血管

的管理应更为重视。如果血脂高于正常值的话,首先从饮食调节,少吃高胆固醇的食物,少盐少油。另外,通过适量的运动也具有改善的作用。更重要的是,定期到医院做检查,以便及时得到医生的治疗方案。

情绪不佳引发病状,易与真正的冠心病混淆

多重角色的负担、竞争的压力和超负荷的生活压力使女性的心理问题日益凸显,情绪方面的因素有时也会引发心血管疾病。但需要弄清楚究竟是因为情绪问题而出现了一些心血管疾病的症状还是真正诱发了疾病?张雅君教授解释,这里分为两种情况:一是病理基础改变,情绪的波动诱发疾病或加重疾病;二是外界影响(压力过重、心情不舒畅、极度兴奋)会造成交感神经系统过度兴奋,使心跳加快,会产生胸闷、气短、心慌无力等症状,但其实对于冠状动脉血管的管腔狭窄没有直接的作用。因此人们特别容易混

淆症状,搞不清到底是心脏真的出了问题还是因为情绪因素引起的,易忽视疾病本身的状态。

特别需要注意的是,心房颤动也是非常容易被人忽视的症状。房颤是常见的持续性心律失常,心跳频率快而无规则,极易引起血栓风险,也是引起脑血管病发生的重要因素。血栓脱落后进入脑部容易引发脑血管堵塞,造成大面积的脑梗,产生意识障碍。房颤引起的脑卒中已有大量的临床病例。女性房颤死亡率是非房颤患者的1.9倍。

如果上述这些症状频繁发作,就应及时请专科医生评估心脏血管的功能或是病理改变,及早地了解心血管疾病的病理改变,掌握疾病的程度是非常重要的。由于心电图检查的阳性率较低,一般采取平板运动心电图,观察增加心脏负荷的状态下是否有心肌缺血的变化;其次可以做心脏超声,检查是否有心脏结构或功能的改变;更精确的可以做冠状动脉CT造影,看下冠状动脉处于怎样的状态,血液测定,了解相关危险因素有哪些。

专家简介



张雅君 主任医师,教授,从事临床工作三十余年,专攻心血管专业。上海远大心胸医院VIP中心主任,原交通大学附属同仁医院特需中心主任。上海医学会心血管专业委员会委员。中国远程医疗学会心脏监护专家委员会委员。参加国家九五高血压课题研究,完成先心病、冠心病研究的多项课题,多次获科技进步奖,发表医学论文30余篇。

“患者教会的仁心仁术,我将永远传递下去”

——访眼科专家范金鲁

◆ 吴瑞莲

新民健康推出眼科免费专家咨询号

即日起,新民健康工作室特别推出“免费送专家咨询号”活动,本期将送出泪道病专家范金鲁教授咨询号,有需求的读者可拨打新民健康工作室热线021-62476396(10:00-17:00),或发送短信“专家+姓名+联系方式”至18917328756报名参与。

专家简介



范金鲁 泪道病专科主任、中西医结合泪器学组委员、中国医师协会内窥镜分会理事、世界内镜医师协会中国协会理事、内镜与微创专业技术全国考评委员会理事。从事泪道疾病的诊断及手术治疗30年,尤其擅长先天及各种原因造成的泪道阻塞或狭窄,功能性溢泪,急、慢性泪囊炎,泪道激光、插管与外路鼻腔泪囊吻合术后溢泪、流脓等泪道疑难杂症的治疗。

他说曾经年少,总认为医生拥有高高在上的地位,患者都应求着排队看病;他说曾经浅薄,认为优秀的医生就是能治好患者的病;他说,当真正遇到无助的患者时,才让我恍悟:患者才是我从医之路上的导师。“他们用生命向我诉说责任,用灵魂向我诠释了仁心。从医30载,最让我感到自豪的并非地位和手术技术,而是患者们康复时的笑脸、是用力握紧我的双手,更是那一句谢谢。”著名眼科专家范金鲁教授用这样的言语表达着自己对患者胜似亲人的感情。他说,路漫漫其修远,为了能帮助数万泪道病患者,自己将带着一颗感恩患者的心,继续走下去。

技术并非衡量好医生的唯一标准

范主任热爱竞技运动,在他看来,竞技不仅可以强健体魄,还能从中获得较快的反应速度和坚强的意志力。因而乒乓成为了他一直以来的竞技爱好。能在与对手的对弈之中,练就强大的钻研精神。行医,便是最好的体现。作为国内泪道学科的带头人,范主任并没有选择技术发展强大的其他学科,而是在冷僻的学科中钻研,逐渐在泪道学科的科研及治疗领域崭露头角。他先后研究改良了一系列涉及泪道狭窄与阻塞的手术方法、泪小管断裂的手术治疗等手术方案,成为其专有技术。

范主任说,自己对于泪道技术的热衷源于患者。他回忆起自己第一次见证泪道手术的时候,虽然手术录像全程长达4个多小时,但在观摩过后,他反复思量:手术虽精妙,但时间那么长,对病人来说无疑是一种折磨。看到那么多患者因罹患泪道病而无暇顾及自己的生活和个人形象,穿着十分邋遢,范金鲁表示自己不能看着患者沦陷在病痛之中。希望自己能在泪道技术上有所突破,最大程度缩短手术时间,减少患者痛苦。

范主任指出,技术并非衡量好医生的唯一标准。除了症状缓解,我们也许应该花更多

的时间在沟通上。这种沟通的目的不是为了避免医疗纠纷,更不是单纯的病情告知,而是发自内心的去体验患者的苦与乐,去温暖他们的内心。真正的好医生,不仅仅要关心患者,还要关心患者家属,尽自己全力除去一个家庭的苦难。当被问起,是否觉得自己是那种“最好医生”时,范主任摆摆手说,我不是“最好医生”,却一直努力走在通往“最好医生”的路上。

汗牛充栋才能让心走得更远

范金鲁每天都是在忙碌中度过的,他的白天都留给了全国各地的泪道疑难病症患者。而披星戴月的日子都用于攻读各类泪道学术文献、潜心钻研电钻开孔技术,以求尽最大可能缩短手术时间。

终于,功夫不负有心人,2002年的全国眼科学术会上,范主任提出了已可以将手术时间控制在30分钟之内的报告。而当时,即便是国际上最先进的泪道手术也需要近3小时的手术时间。不仅如此,范主任在手术方法创新上更是日新月异。凭借着对泪道技术的推敲琢磨,他研究改良了涉及泪道狭窄、阻塞问题相关的手术方法及泪小管断裂手术治疗方案。凭借这些改良,他拥有数项专有技术,全国各地的泪道病患者都慕名前来,甚至还有不少医生也专程登门取经学习。

范主任表示,这一切都源于自己对知识的渴求。无论是书本上的,还是网络上的,只有多看多汲取才能踩在巨人的肩膀上。他说,看得更远,心才会更远。

泪道病久拖不治或加大角膜感染几率

“我陪伴无数患者走过疾病和康复的道路。听着他们讲述自己的故事和经历,让我感受颇多。你会发现金钱、地位、名誉在疾病面前如此不堪一击,而家人、健康才是最可贵的。”范主任感叹,泪道病由于前期病情较轻而备受忽视。范主任提醒,如果患者出现溢泪、流脓、眼部痒的症状90%几率是泪囊炎。当人的免疫处于低下状态时,泪囊炎会加大角膜感染几率,导致角膜糜烂,甚至失明。

范主任指出,不是每个人都适合做激光和插管,多数患者不仅无法根治,还要承担更多的痛苦对患者来说无疑是得不偿失的。而范金鲁式鼻腔内窥镜下泪囊造孔术成功打破了传统泪道手术的高复发率。范主任介绍,此项手术是利用国际先进的鼻腔内窥镜系统,深入鼻腔内部。手术医生完全能够看清楚患者的病变部位,在可视的情况下,对患者泪道病变部位进行手术修复。不但不给面部造成明显伤痕,更不会像传统的插管、激光术一样,造成假道、泪道疤痕,泪小点撕豁,引发不可逆的严重后果。

范主任提醒,无论室内室外都一直存在流泪不止的现象,须通过鼻腔内窥镜手术进行治疗。他说,流泪虽然看起来是件小事,但从医生的角度来分析,但凡涉及到身体健康的问题都不是小事,不可掉以轻心,如果有长期流泪的症状,也应尽早到专业医院检查是否是泪道出现了毛病。