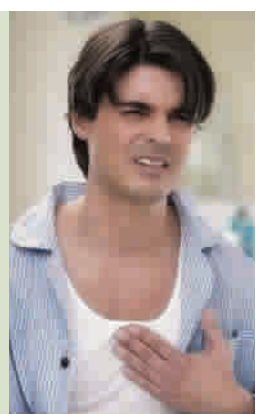


# 新民晚报 | 康健园 / 保健



## 中年人 防治冠心病 更不能大意



近年来,冠状动脉粥样硬化性心脏病(俗称冠心病)的发病率逐年上升,更可怕的是,冠心病的好发人群已经出现了年轻化的趋势,很多中年人不得不提前承受冠心病病魔的侵袭。而中年人正是单位中的骨干,家庭中的支柱,一旦发病,轻则影响工作和生活,重则危及生命。所以具有危险因素的中年人更需要警惕冠心病的发生,合理安排饮食与作息,早做预防。

### 自恃年轻掩盖不了危险因素

已经明确的容易导致冠心病发生的危险因素有家族遗传、缺乏锻炼、年龄、肥胖、吸烟、高血压、高血脂、糖尿病等。如果你具备了上述危险因素,就应该提高警惕,不能因为“自己年轻”“没有任何不舒服”而忽视了疾病的预防,挥霍着自己的健康。务必要有一个健康的生活方式,饮食结构合理,适当锻炼。严格戒烟。控制饮酒。遵照医嘱规范服药控制自己的血压、血糖、血脂。控制好了影响因素,对冠心病的预防自然能取得良好的效果。

天气骤然转变往往是突发冠心病的诱因,如果再加上压力大、疲劳、熬夜或者伤风感冒等因素导致抵抗力下降则更容易发病。所以建议大家合理地安排作息时间,尽量避免过度疲劳、熬夜,注意日常保健,关心天气情况,尤其在天气变化时注意防寒保暖、消暑降温,避免感冒。

**疾病易突发且来势凶猛**  
冠心病最常见的表现就是心绞痛,因

为冠状动脉高度狭窄,血流供应不足,典型表现为胸闷或者胸痛,位于心脏区域,疼痛多不剧烈,同时可伴有左侧上臂和后背部分的疼痛感,往往在活动的当时或情绪激动时出现,一旦停止活动或使用相关药物如保心丸、硝酸甘油以后几分钟内就可缓解。在没有发病的时候做心电图检查、心超检查、验血检查都可以完全正常。由于疾病的早期症状多数较轻,而且部分患者的症状轻微,患者往往忽视这些症状或者自行采取一些简单的处理,造成了病情的延误。随着时间的推移,狭窄程度的加重,症状发作会越来越频繁,程度也会越来越剧烈。一旦血管完全堵塞造成心肌梗死,往往会出现持续的胸闷、胸痛,应用硝酸甘油等药物也不能缓解,常伴有大量出汗,恶心、呕吐、乏力,甚至意识丧失等。

中年人往往工作繁忙,压力较大,应酬较多,经常抽烟、喝酒、高脂饮食使得动脉粥样硬化的发展迅速,多数人没有上述提及的一个渐进发展的疾病过程,在疲劳、天气变化等特定条件下,动脉粥样斑块可突然破裂造成血栓堵塞冠状动脉形成心肌梗死,而且来势凶猛、毫无预兆。所以首次发病时的胸闷、胸痛症状就比较严重,持续时间较长,部分患者症状虽然能自行缓解,但如果不及时就诊,短期内会再次发作造成严重心肌梗死。

**及时检查治疗争取更好恢复**  
即使体检时的简单检查没有发现明显的异常,中年人也需要对冠心病提高警惕。

如果出现了冠心病的早期症状不要只吃保心丸应付了事,应该到医院咨询医生,进行心脏专科检查,比如运动平板试验、冠状动脉三维CT等,这些特殊检查门诊就能完成,有助于明确冠状动脉病变的严重程度。一旦检查发现异常,则需要住院进行冠状动脉造影。

冠状动脉造影是目前诊断冠心病的金标准,不但能明确诊断,而且能同时进行介入治疗,虽然是一项具有创伤的侵入性检查,但随着科技的发展,技术的不断进步,仅仅一个微小的切口,就能完成整个检查及治疗。如果是通过桡动脉途径完成冠状动脉造影检查的患者,术后就能下床活动。通过冠状动脉造影,可以发现冠状动脉狭窄的部位,如果狭窄程度严重,可以通过植入支架的方法减轻狭窄,使患者的症状得到明显的改善。一旦患者出现心肌梗死的表现,则需要尽快就医,如果发病在12小时之内,可以做急诊的冠状动脉介入手术开通已经堵塞的冠状动脉;若发病在6小时之内,还可以进行急诊溶栓治疗,以药物溶解造成冠状动脉阻塞的血栓,越早治疗,心脏受到的损害越小,患者的恢复及预后就越好。

孙磊青(主治医师) 陆志刚(主任医师)  
(上海交通大学附属第六人民医院心内科)

## 知“心”话

如果在综合医院内外科或者妇产科、五官科就诊,医生听取了你的诉求,安排了必要的检查,然后建议到心理科就医,你心里会怎么想?或许你会火冒三丈“这医生太不负责任了,我才没有精神病”;或许你会满腹狐疑“医生水平太差,看不了身体的毛病就说我脑子有病”;再或许你会忧心忡忡“我会是抑郁症吗?会自杀吗?会发疯吗?”

这些患者中,很多人在多家医院多个科室反复就诊过,抱着最后一试的态度,来到心理科门诊,但是满脑子问号、不情不愿。还有很多患者则继续换医院、换科室、换医生……最终,还是在心理科解决了问题。综合医院心理科就诊的患者,至少一半有以上曲折的就医经历。

当你来到心理科,医生会告知三件事:首先,可以明确的是你没有严重的器质性疾病,而可能仅仅是功能紊乱,即“植物神经功能紊乱”或者“神经官能症”。比如心慌胸闷疑心冠心病,但是心电图甚至冠脉造影都正常,可能只是交感神经过度兴奋所致。再比如胃痛、胃胀难以忍受,但胃镜检查只有浅表性胃炎,症状严重程度远远超过了实际病变,可能就是胃肠功能紊乱。

其次,你不是“作”,不是装病,更不是“没病找病”。你确实病了,你的疼痛、不舒服都是真实存在的,我们不仅理解你的痛苦,还会告知家属理解和理解你的痛苦。《黄帝内经》中有“七情致病”的说法,身心一体,“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”均可导致躯体功能失调,而现代医学所说的焦虑、抑郁障碍,除了情绪症状,也有很多躯体症状表现。

最后,告诉你一个好消息,你的痛苦可以减轻甚至消除。绝大多数焦虑、抑郁障碍患者经过规范化治疗,症状都可以缓解甚至康复。不过,心理科的治疗绝非“聊聊天、谈谈心”,对于症状严重的患者,是必须药物治疗的。对于病情程度较轻的患者,可以选择心理治疗,但也必须是由接受过系统专业培训的心理医生来有计划、有步骤地实施。

刘文娟(复旦大学附属中山医院医学心理科)

## 减肥不减肌 蛋白质是关键



减脂不减肌,要想六块腹肌和人鱼线,关键在于摄取足够的蛋白质。

《中国居民膳食营养素参考摄入量》中明确表示,成年男性每天需要摄入约75克蛋白质,成年女性需要每天摄入约65克蛋白质。北京协和医院肠内肠外营养科副主任陈伟指出,蛋白质在身体内不能自己合成,因此食物是为身体补充足量蛋白质的主要来源。肉类是动物蛋白的主要来源之一。牛肉、鸡肉、羊肉等都富含蛋白质。减肥期间日常饮食可以适量添加,但是烹饪方式尽量以煎煮为主,少油炸。大豆类的食物如黄豆、大青豆和黑豆等富含蛋白质,其中以黄豆的营养价值最高。豆类含蛋白质11%-14%,是优质蛋白质的重要来源。多吃鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等,尤其是蛋白部分,对补充蛋白质非常有帮助。由于牛奶中的蛋白质结构不一样,牛奶里的蛋白质可以被人体全部消化吸收,而肉类的蛋白质只能被消化吸收1/2到2/3,结构复杂的不容易被消化、被吸收。除了从日常饮食中摄取一定量的蛋白质外,通过食用乳清蛋白粉也可达到同样的效果。虞睿

“生命不息,减肥不止”,减肥确切来说是减去多余的脂肪。但是,不少人发现在减脂过程中,肌肉也在减少。原因在于:缺乏蛋白质。在热量赤字的状态下,如果蛋白质的摄入量不够,那么肌肉就非常容易流失——身体成分的比例没有改善的减肥是失败的,减肥者永远都得不到令人震撼的低皮脂的身材。而在增肌的过程中,在热量盈余的状态下,如果蛋白质的摄入量不够,那么在增加的体重中很少的一部分是肌肉,而大部分都是脂肪。因此,要想

## 加倍呵护“开裆裤”宝宝的臀部肌肤

夏季给宝宝穿开裆裤方便凉快,备受家长们的喜爱。可是,开裆裤虽便捷,但也给孩子们的身心健康带来卫生、安全、隐私等多重威胁,家长应当认真考虑如何规避危害。

在宝宝1岁半左右,随着其膀胱容纳尿液量的增加,以及大便次数的减少,宝宝对排便的控制能力会逐渐增强,此时是训练宝宝自己大小便的最佳时机。家长耐心地引导与训练,过程中多给予鼓励,逐渐养成宝宝把尿的好习惯,做好穿满裆裤的准备。

夏季宝宝易出现“红屁屁”、热痱等皮肤疾病,家长应避免为宝宝使用碱性洗护用品,以免破坏皮肤天然保护膜。日常在家可给宝宝穿开裆裤,外出时先穿纸尿裤再套开裆裤,或者直接穿满裆裤,以保护宝宝隐私,在公共场合也显得更文明。同时,家长注意每天为宝宝清洗小屁屁,呵护宝宝的肌肤。

柏豫  
本版图片 TP

**招商信息**

金山经济区 闵行开发区  
特办医疗器械 快捷注册各委公司  
特办一般纳税人 特办一般纳税人  
64696698 64682438

**美筹专业 快速**  
办理各类房产抵押  
021-60499133  
18917522329

**征出租**

江苏启东滨海  
厂房租/售 工业园/厂房出  
租出售土地31亩 厂房1万m<sup>2</sup> 价格  
1100万元 18012860788 黄先生

**上海市部分离退休老人 本周可无条件免费领取 “巴马长寿瓷养生杯”一个回家**

广西省有一个名叫巴马县,在一个有500多人口的村落里百岁以上老人多达7人,被誉为“世界第五长寿之乡”的称号。有人探寻巴马人为何长寿的原因发现,除巴马人的长寿遗传基因、饮食和空气原因外,当地人长期饮用小分子弱碱性水也是一个非常重要的原因。

上海铸铸健康咨询公司是一家为提高中老年人生活品质而成立的一家服务机构,为了让上海市民能喝上健康好水,同时也为庆祝会员人数突破2000人特举办价值298元巴马长寿杯免费送活动,凡符合以下条件的上海市离退休老人均可来电无条件免费领取

1:60岁以上离退休老人 2:对身体健康有需求的人  
咨询电话:60490588 61846588 预约报名免费领取。  
我们承诺凡符合条件者都可以免费领取,因数量有限,每人限一次

**招聘信息**

国有控股艺术品合作企业 诚聘

1.文化顾问25名 月入5000元  
2.高级文化顾问5名 月入8000元  
3.客户经理10名 月入10000元  
要求:30岁以上 政府机关、事业单位退休干部、军转干部 优先  
面试时间:周一至周三  
上海正润茂达文化传播有限公司  
地址:静安区成都北路199号恒利国际大厦26楼(近威海路口)  
电话:021-53862530

**律师声明**

上海市诚至信律师事务所受上海市松江东部自来水有限公司委托,指派冯剑豪律师发表声明如下:上海市松江东部自来水有限公司第一届第五次职代会作出决定,本公司已于2015年7月28日将原属本公司员工阮纪仁(男,工号063)除名,即日起阮纪仁以本公司名义对外进行活动与本公司无关,特此声明。 2015年8月17日  
上海市诚至信律师事务所冯剑豪律师

**致歉声明**

上海俞世放医疗美容诊所 在2014年1至4月期间,在未经艺人周韦彤本人同意的情况下,在本机构网站宣传美容整形方面的文章中使用了其照片作为配图,违反了中华人民共和国的有关法律,侵犯了周韦彤的肖像权,故此,特登报表示道歉。  
上海俞世放医疗美容诊所

**注销公告**

上海维旭贸易有限公司经股东会决议即日起注销,特告  
**遗失声明**

现有上海顺乐典当有限公司登报作废所遗失当票和续当票:遗失当票号码为:31010141508至31010141750,遗失续当票号码为:31010197501至31010197509,31010197511,31010197512,31010197514至31010197520,31010197522至31010197750,声明作废。

**招标公告**

上海延安饭店针对2015年度生鲜猪肉、海鲜、禽类、牛仔骨、水果、五金水暖、纸制品 面向社会公开招标  
61331188-8568 达

**遗失声明**

海蓝德国际货运代理(上海)有限公司 遗失提单一份,船名航次:MSC MADELEINE FA524R,提单号:32,05323933,05323934,05323935,05323936,声明作废。

**认尸启事**

2015年8月2日,上海崇明县南四渡港水闸发现一具未知名女性尸体,40岁左右,身高约155厘米,上身穿老式短袖花衬衫,浅色胸罩,下身黑色七分弹力裤,红色大三角裤,肉色短丝袜,死亡时间约3天,如有知情者请速与我局联系。  
联系人:宋警官  
联系电话:021-63188100  
长江航运公安局上海分局  
2015年8月17日