

# 达标路漫漫 调脂添新兵



针对以上他汀类药物存在的问题,植物类调脂药是主流调脂药物外的重要补充,尤其在血脂的一级预防中占据重要的地位,也越来越得到关注。

一些从天然植物或中药中提取的单体或复方活性成分如红曲、血脂康、脂必泰等,临床和实验研究表明其有较好的调脂作用,已在临床广泛应用和被大家所熟识。植物类调脂药“新锐”多廿烷醇,调脂效果良好,安全性好,可以与多种心血管药物联合使用,尤其适合老年、肝肾功能不良和他汀类药物不耐受患者。现已经在全球30多个国家上市用于降脂治疗,进入中国时间较短。多廿烷醇是从古巴种植的特种甘蔗蔗蜡中提取出来的8种高

级脂肪醇混合物,其中二十八烷醇的含量最高达60%~70%,与“古巴雪茄”并称为古巴两大国宝。

针对高血脂症患者的治疗,血脂达标和长期治疗是最关键的因素。他汀类药物仍是现今调脂治疗的主流药物,但对单纯他汀类药物不能达标和不能耐受的患者,在倡导健康生活方式的基础上,选择植物类调脂药物进行联合或者替代治疗是临床上不容忽视的选择。长期积极有效的降脂治疗,对防治动脉粥样硬化为基础的心脑血管疾病,迎接我国心脑血管疾病下行的拐点早日到来具有重要的意义。

梁春(第二军医大学上海长征医院心内科主任医师) 图 TP



知“心”话

人往往就是这样,面对父母、配偶、子女这些最亲近的人脾气最坏,自己所有的负面情绪爆发出来。学会控制情绪是一种修养。情绪管理能力也是情商的重要组成部分。家庭是孩子最初的情绪学习场所,父母是孩子情绪教育的第一任老师,父母情绪状态对孩子有着潜移默化的影响,决定着孩子处理情绪的能力。

情绪在亲子关系中扮演着重要的角色。亲子关系的可畏之处在于孩子身上的种种问题,都可以在父母身上找到痕迹。许多家长在与孩子相处时都带有极强的情绪化现象。心情好的时候,万事大吉,没有原则,孩子无论怎样都可以。心情不好的时候,看什么都不顺眼,一味训斥甚至打骂孩子,合理的要求也不予理睬。这样情绪化的教育方式非常不可取,父母情绪不稳定,孩子是最直接的承受者,父母传递给孩子的负面情绪,孩子基本上照单全收。所以,通过效仿和同化,孩子也逐渐发展成高敏感性情绪类型,情绪起伏不定、忽冷忽热,看待事物极端、非黑即白。这种问题甚至会一直持续到成年,容易导致孩子人格异常,人际关系困难、情绪病高发。

孩子日常的行为表现和能力发展都是以情绪为基础的。乐观积极的情绪状态可以造就幸福感较高的孩子。相反,父母的怒火和暴躁会让孩子心中充满了恐惧,缺乏安全感;父母的悲观抑郁则令孩子胆怯、忧虑、缺乏自信。所以,想教育好孩子,改变孩子的行为,父母要以身作则,从一言一行做起,尽量不要让自己的坏情绪毫无遮拦地暴露在孩子面前。即使心情很糟糕,在孩子面前也要笑一笑。这样不但能让孩子感受到你的积极乐观的心态,也能让自己平和下来,有利于坏情绪的排解。如果你真的难以控制,发了脾气,也不要太内疚或刻意掩饰,而是要坦诚地承认和接纳自己的情绪,积极处理。在这个过程中,孩子会学习到如何面对和管理自己的负面情绪。父母练就了情绪管理的硬功夫,无形中就给孩子作了示范,这也是家长给予孩子最好的情商教育。

孩子是我们在这个世界上的投影,父母播下了什么样的种子,孩子就会开什么样的花,结什么样的果。所以,父母千万要小心,你的负面情绪会在孩子的心里生根发芽。

金海燕(上海交通大学医学院附属瑞金医院心理科副主任医师)

面对最亲近的人脾气最坏?

## 房颤引发的中风更为凶险

据了解,健康的心脏每天跳动10万多次,伴随着每一个生命的始终。如果心脏的律动失去和谐,生命也将受到威胁。而心房颤动,简称“房颤”,便是极为常见的一种心律失常。

孙宝贵教授指出,房颤发作时,由于心房不能有效收缩,心房内的血液不能完全泵至心室里,那些滞留的血液就容易形成血栓。“尤其是心脏左心耳为左心房的盲端,更容易产生‘漩涡’,形成‘泥潭’,从而形成血栓。”而一旦血栓脱落,会随着动脉流向全身,如果血栓流到大脑,就会引起脑卒中。据了解,与没有房颤的人群相比,房颤患者的中风发生率不仅更高,其导致的中风也更为凶险。这是因为相较于血管内的空间,心房内更“宽敞”。若心房间有凝结成块的血栓,其个头更大,极易堵塞人体中较大的血管。这就导致了房颤引发的中风有“三高”:致死率高、致残率高、复发率高,许多患者因此不治或落下了终身残疾。年纪大、高血压、糖尿病、心力衰竭和有中风危险的患者更易形成血栓。

“心房和心室之间存在有一个类似于高速公路闸口的装置,被称为房室结,房室结的作用是使快速的心房跳动不能完全传递到心室。”孙宝贵教授说,房颤时心房的异常跳动可高达每分钟350~600次,此时虽然心房跳动极快,但因为有了“闸口”的控制,避免了心室过快收缩,就导致一部分房颤患者根本感觉不出不适,也就是医生口中的“无症状房颤”,很多房颤患者都是在体检时或已出现相关并发症时才被发现。

与常被忽视的“无症状房颤”同样令人担忧的,是房颤人群的日益年轻化。孙教授表示,如今房颤已非老年人专利,因高血压、糖尿病等疾病日益增多且年轻化,年轻的房颤患者越来越多见。

## 心慌或是房颤信号

房颤来袭时有哪些信号呢?孙宝贵教授表示,心慌是房颤发作时的典型症状。“自己能感觉到心脏跳动,好比爬楼梯后感觉到心跳、

# 炎炎夏日进入中风高发期

## 警惕心房颤动引来中风

◆ 吴瑞莲

许多人认为,只有高血压患者才要预防脑中风,其实不然,血压波动、情绪紧张、心房颤动等,都是引发脑卒中的高危因素。上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授介绍,房颤在人群中的发病率将近1%,70岁达到6%,80岁达到9%,由房颤引起的脑栓塞有反复发作及多发性的特点,比高血压等动脉粥样硬化引起的中风危害更大。但由于人们普遍对房颤认识不足,防控方面仍存在很多误区,房颤的发病率高、识别率低、诊断率低、治疗率低的现象,使得患者往往容易错过早期黄金治疗期。孙教授强调,抗凝治疗是预防和降低房颤相关中风发病的关键。

心慌及不规则跳动。”此外,出现力不从心的情况,上楼大喘气,有喘不过气的感觉,或者头晕、眼花、目眩等,都是房颤的表现症状。

据介绍,一旦进展到慢性阶段,房颤就有可能造成体力活动能力下降,患者只要轻微活动便会感到乏力、气急,甚至出现夜间不能平卧、下肢浮肿等心衰症状。孙宝贵教授特别提醒,随着病情的进展,有部分房颤患者会对胸闷、心慌等症状逐渐耐受,自我感觉“症状好像减轻了”,于是疏于治疗。事实上,暂时的耐受并不意味着房颤自愈了,恰恰相反,这可能是房颤从阵发期转变为慢性期的过渡表现。而一旦真正进入慢性期,就更容易出现中风偏瘫、心脏功能减退等严重并发症。

尽管房颤发生时患者会有心脏不适的症状,但由于耐受性等原因,很多房颤并没有及时被发现和诊断,导致临床上很多房颤患者均在发生脑中风之后才被检查出患有房颤。孙教授建议:“对于一些高危人群,例如70岁以上的老人,平时可以通过扪脉自我监测心律,脉搏不整齐是房颤的一大特点。如果感觉心脏有点不适也不要忍着,多做几次心电图,必要时做个动态心电图。使用电子血压计时也可以多

留意一下脉搏的数值,如果两次之间数值变化特别大,也有可能是房颤,应引起注意。”

## 抗凝药不能吃吃停停

不少房颤患者心中存有这样的疑惑:“我平时没有任何症状,为什么还要每天吃药?”孙宝贵教授对此强调,一旦发现房颤,就必须终身抗凝血治疗。

“实际上房颤患者的中风与其危险因素有关,而与房颤症状轻重无关。”因此房颤患者应该在医生指导下评判个人的中风危险因素;如果结果显示有中风风险,无论有无症状,也无论阵发还是持续性房颤,一定要每天坚持服用抗凝血药。据介绍,抗凝药是通过阻止心房中血液凝集成血块,从而预防中风发生,千万不可随意停药,掉以轻心,以免让中风有机可乘。

孙教授说道,目前市面上有不同种类的抗凝血药物,但不同的抗凝药在临床应用上的针对性不同,房颤患者切不可自作主张乱用抗凝药。以阿司匹林为例,它用于预防心肌梗死是有效的,但如果单纯用于房颤病人的抗凝治疗则基本无效,甚至可能增加出血风险。

## 专家介绍



### 孙宝贵

主任医师、教授、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。

曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项目18项,共获省市级科研成果奖9项,国家专利5项(3项获上海市优秀发明专利奖)。

擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗,尤其在心脏病介入治疗的运用方面有特殊专长。