

正值青春年少为何倏然病倒

12岁的肥胖儿小鹏在学校参加体育课考试,当他快速跑完50米时,却突然瘫倒在地、丧失意识,呼吸心跳都停止,紧急送往医院,经过医生心肺复苏、药物治疗,半小时后才恢复了意识。医生给他做了详细的检查,其中心脏超声显示孩子的心肌很厚,达到正常人的2倍以上,初步诊断为肥厚型心肌病。各项检查完成之后,孩子的诊断明确,医生给他安装植入式心脏复律除颤器,防止再次出现心跳骤停,同时给予药物治疗。

看上去好端端的青春少年,怎么会突然病倒?接诊小鹏的是复旦大学附属中山医院心内科舒先红教授。她解释道,肥厚型心肌病是以心肌肥厚为主要特征,大多在40岁以后逐渐出现症状,主要表现为胸闷气短,劳力性呼吸困难,部分患者感觉头晕,心脏跳动强烈,是青少年和青年人猝死的主要原因之一。肥厚型心肌病诊断的金标准是超声心动图检查,一般心超检查显示左心室壁 ≥ 15 毫米,排除了其他引起心肌肥厚的原因如高血压病、主动脉瓣狭窄等之后即可诊断。



■ 超声心动图是诊断肥厚型心肌病的金标准

舒先红教授进一步介绍,肥厚型心肌病大多是由基因异常引起的。小鹏的母亲(35岁)和外婆(60岁)自述平时没有明显的心脏不适,只是偶尔有胸闷,不认为自己的心脏有问题。医院检查后发现,孩子外婆也是肥厚型心肌病,只是肥厚的程度较孩子轻,主要集中在心尖部,孩子的母亲心功能正常。筛查致病基因后发现,该家系含致病基因MYBPC3,既往已有大量临床研究报道证实该基因突变会导致

致肥厚型心肌病。孩子的母亲也是突变基因的携带者,但目前心脏室壁厚度正常,这主要是由于肥厚型心肌病进展缓慢,遗传性、临床表现和预后具有多样性,发病与年龄、性别、环境等因素有关,发病高峰年龄在40岁-50岁。有鉴于此,舒先红教授认为这是家族性肥厚型心肌病。

肥厚型心肌病主要是一种心肌肌小节蛋白基因突变的常染色体显性遗传性疾病,目前研究证实

20多个基因突变与它相关,发病率约为1/500。其中50%以上的患者具有明显的家族聚集倾向,表型呈现出多样性,且同一家族亦有很大的异质性,给诊断带来一定困难。将心脏超声诊断与基因筛查结合起来,可显著增强对这一类疾病的诊断效率。

对于携带肥厚型心肌病致病基因但心肌肥厚不明显、无不适症状的人群,对策是定期体检,随访观察。平时避免剧烈运动,特别是竞技性运动及情绪紧张,不要熬夜,作息规律。

肥厚型心肌病患者在早期通常没有明显异常表现,多在成年后引起心脏形态改变及心功能异常时才得以诊断。但对于无症状或症状不明显的青少年来说,及时发现心肌肥厚,性命攸关。他们可能会因心室壁太厚而容易诱发恶性心律失常,甚至心脏猝死。在老年人群中,越来越多的研究发现肥厚型心肌病容易诱发血栓形成从而导致中风,因此也要听从专业医生的建议,加强防护。

周年伟(上海市影像医学研究所、复旦大学附属中山医院)

知“心”话

“世界上最遥远的距离不是生与死的距离,而是我就站在你面前,你却在那玩手机。”同样是使用网络,为什么有些人会“成瘾”呢?除了信息量大、社交便捷等网络本身的特点外,这也和性格,如自卑、好奇、孤独、焦虑等;家庭关系,如争吵、干涉过多、专制等;生活环境,如不良生活事件、人际关系差等,有密切关联。

在面对压力时,沉溺网络的人常常缺乏自信心和正确的应对方法,从而把上网作为逃避或缓解焦虑、抑郁、无助等不良情绪的方式。建议在生活中使用自我暗示的方法提高自信心,也可以通过写日记或者放松训练来发泄内心的不满和不良情绪,避免使用不当的应对方法。

如果家里有沉溺网络的孩子,作为家长,不可一味指责和干预,要加强与孩子的沟通,尽可能从孩子的角度去理解他们的言行,找到问题产生的根源;适当地开展一些亲子活动,带孩子外出旅游,创造和谐友爱的家庭氛围,关心孩子内心真正的想法也是有极大帮助的。

转移注意力也是常用的方法。建议学校策划开展一些文体活动和游戏,发掘学生的特长和兴趣,积极鼓励青少年参加实践活动;培养学生正确使用网络的能力,促进电子体育竞技的发展也是一种很好的训练;开设发展学生的人际交往能力的相关课程,提高与人交往的能力。

如果您或者您身边有人使用网络“成瘾”,并且已经严重影响正常生活和学习,应及早到专业机构寻求专业人员的帮助。

王姗姗(上海交通大学医学院附属新华医院临床心理科)

走出误区

房颤逼近年轻人

刚满30岁的小杨阵发性心慌后急诊入院,一查心电图发现:心房颤动。小伙子拿到诊断报告后疑惑了,“房颤不都是老年人得的病吗?我这么年轻,平时身体很好,怎么会得上这种毛病?”

抽烟、酗酒、洋快餐、熬夜、加班、压力大,不健康的生活及工作习惯加重了年轻人的心脏负担,提早诱发了房颤的发生。当房颤发生在无器质性心脏病变的中青年,我们称之为“特发性房颤”或“孤立性房颤”。年轻人总认为自己身体好,平时没什么毛病,尤其在症状较轻的时候不重视,往往症状明显加重或是出现血栓造成脑卒中(中风)后才去就医,耽误了治疗的最佳时机,有时还会留下后遗症。

若青年人出现心慌不适、心律不齐等症状,应该及时就诊,完善心电图、心脏彩超、心肌酶等有关检查,尽早明确病因,针对病因治疗。当明确为“特发性房颤”时,遵医嘱选择药物、导管消融等进行治疗,预防血栓栓塞并发症的发生。

徐迎佳(复旦大学附属第五人民医院心内科主任、主任医师)

科普活动

4月28日上午8:30,由徐迎佳主任主持的房颤防治专题讲座和咨询活动在市五人民医院行政楼11号楼316教室举行,欢迎有需求的市民参与。



春之韵律 五音疗疾

《黄帝内经》曰“春三月,此谓发陈”,四时之令在春为生,肝主升发,为将军之官,喜条达而恶抑郁,怒则伤肝,所以养肝最重要的是舒畅情志和调达气机。

古人认为“百病生于气,至于乐”,所以两千年前就有了“五音疗疾”,它根据宫、商、角、徵、羽5种民族调式音乐的特性与五脏五行的关系来选曲,通过欣赏音乐,达到曲调、情志与脏腑的共鸣来疗疾治病。如角调式乐曲构成了大地回春,万物萌生,生机盎然的旋律,曲调亲切爽朗,具有“木”之特性,引导气机曼舞,入于肝。

属肝的音阶为角音,正角调式能促进全身气机的展放,调节肝胆的疏泄,选择合适曲目聆听可调畅气机、防病治病;特别对于肋肋胀闷、食欲不振、心情郁闷、烦躁易怒等症状有很好的治疗作用。

推荐曲目有《胡笳十八拍》,最佳欣赏时间在晚7时至11时,此时欣赏可以克制旺盛的肝气,使之调达,恢复机体气机的正常升降。若想催眠,配合欣赏《平湖秋月》或舒曼的《梦幻曲》。若想除烦,配合欣赏《梅花三弄》《塞上曲》或《空山鸟语》。

李莹(上海中医药大学附属龙华医院感染科主任医师)

专家点拨

癌症骨转移 不再是生命倒计时

以往认为癌症发生骨转移意味着“判死刑”,患者和医生往往消极等待、放弃或姑息性处理。随着医学技术的提高,癌症病人生存期逐渐延长,恶性肿瘤已成为一种可以被控制的慢性病。癌症即使发生骨转移也可以通过综合治疗取得良好的疗效,或带瘤生存,延长生命。

最容易发生癌症骨转移的有乳腺癌、肺癌、甲状腺癌、前列腺癌、肾癌、肝癌等。乳腺癌最终发生骨转移的概率约70%,肺癌发生骨转移的概率约60%。这些癌症手术或治疗后必须严密定期随访检查是否发生癌症骨转移。癌症发生骨转移可以表现为腰疼背痛、走路下肢疼痛,或者夜间发生骨痛表现等,但也可以没有任何临床表现。监测癌症骨转移的手段主要有CT、MRI、PET-CT、骨扫描、B超、血液内肿瘤标志物是否异常等。一般癌症术后随访时间是3、6、12、24月。癌症术后5年以上,仍然需要监测癌症骨转移,因为临床上发现5-10年以后的乳腺癌或肺癌还会发生骨转移。

目前对于各种癌症发生骨转移有很多方法治疗。外科手术疗效较好,如脊柱骨转移肿瘤切除内固定、四肢骨转移肿瘤刮除内固定、四肢骨转移肿瘤刮除假体重建,其他还有局部放疗、二磷酸盐、靶向药物、化疗等。四肢如果单发骨转移且原发灶已切除无复发的,则应该积极手术根治性切除转移灶,这会明显延长患者的生命。癌症骨转移如果发生病理性骨折或具有发生病理性骨折高风险,则手术治疗可以显著提高患者的生存质量。癌症如果侵犯并压迫脊髓或致脊柱不稳定产生疼痛的,也应该考虑手术治疗。

对于如何治疗癌症骨转移,没有骨肿瘤医生的参与是不全面的,内科肿瘤科医生可能更加关注化疗,放疗科医生可能更加关注放疗,而癌症一旦发生骨转

移,骨肿瘤医生则需要对病人进行全面的评估。评估的内容包括患者预期生存时间、骨转移的部位、骨转移的数量、原发灶是否可以切除、全身状态、是否发生重要脏器的转移、肿瘤治疗敏感性等。所以癌症一旦发生骨转移或怀疑发生骨转移,则最好找专业的骨肿瘤医生科学评估后展开后续综合治疗。

癌症发生骨转移,并非判死刑或等死,通过骨肿瘤专业医师仔细评估并制定周密的综合治疗方案,部分癌症病人是有希望获得较好的疗效的。如果漠视癌症骨转移的发生和发展,消极对待,则癌症骨转移——这个威胁生命的杀手,真的会很快致命的。

沈宇辉(上海交通大学医学院附属瑞金医院骨科副主任医师) 本版图片 TP

营养百科

“哪些能吃哪些不能再吃”,糖妈妈一经确诊每每忐忑不安。因为孕期升高的血糖值不仅会影响孕妇的健康,同时也可能增加胎儿罹

开心果可作为糖妈妈的零食选择

患糖尿病的风险。营养学家对糖妈妈的饮食清单会有哪些推荐呢?

近日,上海交通大学附属第六人民医院临床营养科主任葛声领衔的妊娠期糖尿病孕妇营养研究,取得了阶段性成果。研究表明在摄入同等热量的情况下,进食开心果组的糖妈妈餐后血糖能够维持在正常范围、餐后血糖升高的幅度远远小于进食全麦面包的糖妈妈。

为糖妈妈寻觅适合的食物并安排适当的食用量,是临床营养学家的日常工作之一。葛声主任指出,开心果是一种属于较低血糖指数(GI)的坚果,这正是其被选中作为研究对象的原因。开心果还富含膳食纤维、健康脂肪、抗氧化和抗炎的植物化学物质,所有这些都有利于糖尿病患者血糖控制。食用开心果对于餐后血糖升高影响较

小,研究证实,当把开心果加入一顿富含碳水化合物的餐食时,将有效降低餐后血糖的波动。

葛声主任提醒,开心果可以作为糖妈妈的首选零食,但是再好的食物也要控制摄入量,一次不能吃太多,要保持全天总摄入量稳定。总之,糖妈妈的饮食结构要均衡且富有多样性,切记零食永远不能替代主食。

柏豫

上海夕阳红口腔门诊部
电话: 62490819 62498957
地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室
沪医广(2016)第07-08-0191号 沪广证登发[2016]第798号至2017年7月31日止