



扫码关注新民健康园官方微信

本报专刊部主编 | 第 653 期 | 2017 年 9 月 3 日 星期日
 责任编辑: 潘嘉毅
 视觉设计: 戚黎明
 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

胸痛中心：打造救命的“高速公路”

急性冠脉综合征(ACS)、主动脉夹层、肺动脉栓塞为三大致死性急性胸痛疾病。其中，ACS 发病率最高，不仅发生在中老年人身上，就连二三十岁的年轻人发病，近年也变得常见。患者一旦发病，尽快送到有抢救能力的医院是关键。但现状是，这方面的医疗资源主要集中在大型三甲医院，大部分二级医院、基层医疗机构这方面的抢救能力是有所欠缺的。如今，“胸痛中心”已在国内的三甲医院遍地开花，被赋予众望的胸痛中心，能否缩短急性心肌梗死患者从发病到再灌注的全程时间？

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院心内科姚望医师告诉记者，“胸痛中心”是通过多学科合作，为胸痛患者提供快速而准确的诊断、危险评估和恰当的治疗手段，从而提高胸痛的早期诊断和治疗能力，降低胸痛患者的死亡率、改善临床预后。这几年，全国各地大力推进胸痛中心的建设，但是，早期胸痛中心的概念主要是建立医院内的快速诊疗通道，以进门到球囊扩张（Door-to-Balloon, DTB）时间为主要评价标准。由于发现延迟，诊疗速度较慢，缺乏院前预报而重复检查，使得这种基于院内绿色通道的胸痛中心并未显著缩短急性心肌梗死患者的再灌注时间，DTB 低于 90 分钟达标率十分低下。因此，最好能建立一个以具有冠脉介入条件的三甲医院为中心，包括 120 急救中心、基层医疗机构等多家单位参与的区域协同救治体系，以期进一步缩短再灌注时间，降低胸痛患者的死亡率。日前，岳阳医院联合周边虹口、宝山地区



的 8 家社区医疗机构、120 急救中心，建立岳阳医院胸痛中心及多学科区域联合救治网络体系，从单兵作战向协同作战转变，尽量缩短抢救半径，真正打造救命的“高速公路”。今后，借助该网络化平台，还可通过相互交流，规范患者随访，提高社区医疗水平，做好冠心病一级、二级预防；通过网络会诊、转诊制度，缩短治疗时间，达到三级预防。

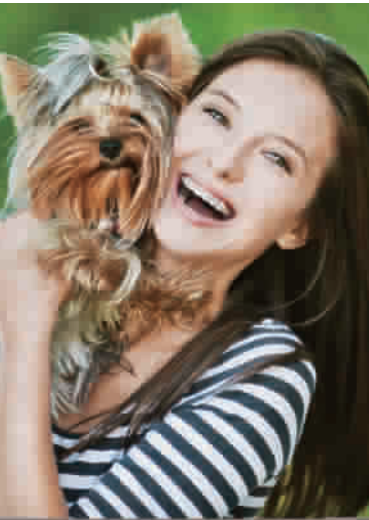
事实上，我国的胸痛中心建设起步较西方发达国家晚，但近几年来发展比较快。如上海市胸科医院胸痛中心是我国首家经美国胸痛中心学会认证的机构。该中心建设区域性“预

防网络系统”，覆盖区域内不同等级医院和社区，对我国胸痛中心的发展起到推动作用。

“胸痛中心的意义是要建立与基层医疗机构的一种联动机制，让区域内所有的患者都能得到及时有效的救治，而不是胸痛中心在医院等患者的到来。”岳阳医院党委副书记朱亮表示，胸痛中心牵涉多学科的症状，需要多学科参与到急诊干预治疗中，进行快速诊断。协同网络的建立，构建心血管疾病监测级早期预警网络平台，开展心血管疾病的新型救治模式，推动本领域临床级转化研究。

本报记者 左妍

医护到家



定期驱虫为爱宠除隐患

“铲屎官”，好萌宠的称谓，爱宠人士抑制不住的愉悦、满足与傲娇，跃然纸上。对于铲屎官来说，爱宠猫狗是家庭成员；而对猫狗来说，铲屎官是它们的整个世界。和爱宠相处，要做的远不止铲屎一桩，除了由衷的喜爱外，更多的是责任。爱宠的健康关乎每个家庭成员，铲屎官为猫狗驱虫、打疫苗，在很大程度上能解决它们的病痛，消除健康隐患，保障爱宠和家人的共同健康。

宠物猫狗最易感染的常见体外寄生虫有蜱虫、跳蚤等。这些寄生虫都会使爱宠出现瘙痒和皮肤问题，很多汪星人还会因为过于瘙痒而将该部位挠破从而引发了感染。其他伴发的问题还有爱宠精神不振、易烦躁、食欲不佳等。

由于朝夕相处和亲密接触，爱宠的健康与宠物主及其家庭的健康休戚相关。如果在爱宠健康问题上马虎大意，很可能使染病的爱宠成为人类健康隐患，如莱姆病就是常见的蜱虫媒病之一。从事犬病及人大密切接触职业健康问题研

究超过 32 年的公安部南京警犬研究所董君艳研究员提醒，养宠过程中最常见的是感染性疾病。尤其体外寄生虫是某些疾病的传播媒介。铲屎官要充分了解“预防为主、防重于治、养防并重”的原则，有效地管控宠物寄生虫感染。管控的手段和办法很多，有洗剂、滴剂、项圈，还有兼杀蜱虫和跳蚤两种寄生虫的牛肉口味犬用口服驱虫药。

当铲屎官注意到爱宠身上有虫才灭为时已晚。须知爱宠身上的跳蚤只占整个蚤群的 5%，95% 的蚤卵、幼蚤、蚤蛹可能就分布在沙发、地毯、被窝等处，家里早已成为跳蚤重灾区。上海宠物行业协会副会长杨其清博士认为，对于普通宠物主而言很难做到早期发现蚤卵等隐患，所以每月定期驱虫并进行有效的环境控制（如吸尘等环境清洁），才是切实可行的，以达到防治合一。

人类在与爱宠的友好互动中，获得了健康、轻松和愉悦。人宠和谐的亲密关系为日常生活注入了更多活力。

虞睿

关爱女性

在女性群体中，最受关注的是那些既努力工作、打拼事业，又照顾家庭与孩子的职场妈妈们。这样的“女汉子”妈妈现实生活中有多少？她们是如何做到各方面兼顾并且表现优秀的呢？近日“职场妈妈生存现状大调查”在为期 9 天的在线调研活动中，共收到了 2000 余份来自职场妈妈与她们家人朋友的问卷。数据显示，不到两成的职场妈妈满意自己的表现，认为各方面都能兼顾到。

在“女汉子”妈妈看来，家庭、工作和生活一样都不能少。“时间”和“精力”，同样是她们不得不面对的两大挑战。而擅长时间管理与精力分配的职场妈妈最有机会成为全能“女汉子”。

身心健康的职场妈妈足够强大

综合那些“女汉子”妈妈的经验，首先要把所有的时间碎片都充分利用起来，移动办公为工作“碎片化”提供了便利。其次工作与家庭的边界划分清楚，其基础是工作时专心致志，提高效率，不带工作回家。当工作与家庭发生冲突时大多以家庭为重，选择放弃一些工作，放手由别人来做，解放自己，留给家庭更多的时间。还有一招是，请钟点工来帮忙完成一些家务活，以便挤出更多的时间陪伴孩子和家人。

“女汉子”妈妈大多保持着强壮的体格，对自我保养拿捏到位，自有一套。同时又能打点周全孩子和家人的健康。“女汉子”妈妈处

理压力时的方式也值得借鉴。“找老公倾诉”是她们最主要的方法，其次是“买买买”和娱乐，关键是为不良情绪找到有效的疏泄通道。

还有些妈妈坦言，来自身边人的理解和积极的评价对于她们抵抗压力、平衡周遭是非常重要的。但实际生活中，大多数亲友家人只是将“女汉子”妈妈的奉献和优点默默记在心里，很少表达。其实，家人的鼓励和认可对于职场妈妈意义重大，有时候一句窝心话、一个小举动就能令她们倍感欣慰。建议大家要多多表达对职场妈妈的肯定与赞美，为她们加油点赞，鼓励她们更加自信地追求美好生活。

乔阅 本版图片 TP

怎样啪啪才能成功怀孕

生儿育女

临床上经常遇到打算怀孕的夫妇，他们对提高自然妊娠的成功率特别关心。近日，美国生殖医学会、生殖内分泌及不孕症学会对备孕夫妇如何成功自然受孕达成了多项共识，不妨一起来看一看：

■ **生育力随年龄增加而下降**
女性 35 岁生育力明显下降，而男性到 50 岁后才明显下降。大约 80% 的妊娠发生于备孕的 6 个月内。因此 35 周岁以上的妇女备孕半年仍未受孕，应尽早行不孕相关的检查和治疗。

■ **性生活的频率与受孕的几率成正比**

每日射精不影响精子的数量和活力，而禁欲 5 天以上使活动精子数量减少。研究表明每日或隔日同房一次的受孕率最高，每周 2-3 次也能达到较高的受孕率。因此，备孕夫妇应根据自己的情况尽量增加性生活的频率。

■ **排卵前的 6 天是“受孕窗”**

每个人的受孕窗的时间长短不一。据统计，排卵前 3 天内受孕率最高，因此月经规律者在周期的第 12 天前后达到顶峰，排卵后受孕率下降。

■ **预测排卵有助于提高受孕率**

通常排卵发生在尿 LH（促黄体生成素）阳性 2 天内，而白带呈透明粘液状并有拉丝提示 2-3 天内排卵。

■ **性生活姿势及性生活后是否仰卧休息均不影响受孕率及胎儿性别**

最快时精子在射精 2 分钟内即可到达输卵管。某些阴道润滑剂如 K-Y Jelly，橄榄油及唾液会降低精子的活力，而矿物油及菜籽油没有影响。

■ **合理饮食发挥的作用相当明显**

过度肥胖（体重指数>35）或过瘦（体重指数<19）都明显降低受孕率。健康饮食有助于改善排卵异常。进食海鲜过多可致血中汞浓度升高并与不孕有关。备孕女性应每日至少口服 0.4mg 叶酸片，以降低胎儿神经管畸形的风险。

■ **吸烟对生育全是负面影响，增加不孕及流产的风险**

■ **饮酒是否影响受孕尚不清楚**

建议备孕期间不要过量饮酒，每日不超过 20 克乙醇。妊娠期间应禁酒，因为酒精对胎儿发育有不良影响。

■ **咖啡可以喝，千万别过量**

大量的咖啡摄入，即每日超过 5 杯，可降低受孕率，妊娠期间每日 2-3 杯咖啡可能增加流产风险，而备孕期间每日 1-2 杯咖啡对于生育力或妊娠结局没有明显的不良影响。

■ **远离其他有害影响**

避免毒品或娱乐性致幻剂，避免接触环境污染物或有毒物质，如干洗或印刷业使用的一些有毒物和液体，重金属，杀虫剂及孕妇禁用或限用的处方药品等。

备孕夫妇在认真阅读上文后请逐一对照自我，有则改之，无则加勉。最重要的是，如果准备了半年还没怀上，一定要到生殖医学中心进行不孕症方面的检查，查找不孕的原因对症下药。

王利红（上海交通大学附属第六人民医院生殖医学中心副主任医师）