

心脏病错当作冠心病 心脏病用药不能想当然

年过七旬的李先生是料理家务的一把好手，退休后一直帮着照顾孙辈，近来渐渐力不从心，时常胸闷、气促，有时还会头晕、眼花。他周围的同龄人不少都有冠心病，他认为自己多半也是这个毛病，就一直服用别人推荐的保心丸治疗自己的“冠心病”，可是症状并没有缓解。周围的朋友为他着急，纷纷“出点子”让他去“装支架”或者给心脏“搭个桥”。

无论“装支架”还是“搭桥”，在明确治疗方案前，心脏内科的专科检查必须先完成。可是，经检查医生发现李先生的心脏问题不是冠心病，他的“冠心病”与临床上常见的冠心病并不完全相同。虽然冠心病也可表现为胸闷、气促，但缺少诱发冠心病的基础，他从不抽烟，多年来血脂、血压、血糖也在正常范围内。另外，一般情况下，患者服用保心丸后，冠心病症状会有所缓解，而他服用保心丸后不但不能缓解症状，反而病情加重。最终，心脏彩超检查显示：左心室射血分数正常，左心室壁略肥厚。冠状动脉 CTA 等



检查结果印证了医生的推断：李先生心肌明显肥厚而冠状动脉未见明显阻塞。李先生无疑是患上了心肌病。基因检测的结果亦显示，李先生及其儿子携带了心肌病的致病突变基因。

复旦大学附属中山医院内科舒先红教授分析，心肌病是一类遗传性心脏病，可引起多种临床表现，

甚至猝死。它和冠心病是两种不同的疾病。虽然临床表现可能相似，但是发病机理有很大的不同。想象心脏是一座房子，心肌病是房子的墙壁坏了，冠心病则是墙内的水管坏了。确诊为心肌病后，依据疾病的程度，医生会为病人制定治疗方案。治疗手段有药物、微创手术和外科手术等。当然，心肌病和冠心病的药物

治疗不同。心肌病患者未询问医生而服用冠心病药物，不仅不能起到治疗的作用，还可能加重病情。

李先生的儿子非常紧张自己携带致病基因，感觉就像怀揣炸弹，不知何时会引爆。舒先红教授解释，虽然携带这个致病基因，却暂时没有表现出任何不适，这是由于遗传性心脏病的发病年龄较晚，而且个体间也不完全一致。年轻的携带者很可能还未到发病年龄，而没有任何症状，甚至常规检查结果也是正常的。她提醒致病基因携带者，只要做到定期检查、积极治疗，可以延缓疾病的进展，不必过虑。

胸闷、胸痛等症状常常让人认为得了冠心病，然而，某些相对少见的心脏病也可以表现出类似的症状，例如心肌病。患者要信任医生的诊治，通过心脏彩超、冠脉 CT、基因检测等先进的技术手段获得明确的诊断，特别是越吃药身体越坏的“冠心病”患者一定要及时“刹车”，在医生指导下规范用药。

唐璐（复旦大学附属中山医院心脏超声诊断科）



转眼快到立秋节气，而高温天仍然“盘踞”在申城久久不肯离去。在三伏天的威势之下，如何安度盛夏呢？

■ 趁暑化湿解冬病

眼下是冬病夏治的好时机。每逢冬季发作的慢性疾病，如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿痹证等阳虚症，患者可以通过艾灸、穴位敷贴等方式，利用补充阳气来达到疗养效果。若是一些体质热的慢性病人就不适合用这种方式来治疗了。

■ 消暑切莫动肝火

高温酷热天，人们易动肝火，经常会出现莫名的心烦意乱、无精打采、食欲不振等问题，也被称为“情绪中暑”。“情绪中暑”对夏日养生和身心健康危害很大，特别是老年人、体弱者，由于情绪障碍时会造成心肌缺血、心律失常和血压升高，甚至还会引发猝死。有心脑血管疾病的人一定要避免生气、着急等极端情绪，应尽量做到“心静自然凉”。

■ “桑拿天”健身宜散步

遇到“桑拿天”，要注意闷热天气尽量少出门、少活动，即使出门也不能长时间暴露在露天环境中。为了让体内的湿气散发出来，应尽量在早晚温度稍低时进行散步等强度不大的活动。三伏天里有慢性病史的病人，特别是中老年人，发生心脑血管意外的可能性远远大于年轻人，因此中老年人在盛夏高温中健身要避免快跑、器械运动等体力消耗过大的运动项目。

范代丽（上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年科副主任医师）

三伏天养生讲究平心静气



知“心”话

卸下心理包袱 摆脱产后抑郁

妊娠、分娩是女性一生中经历的重大应激事件，对心理和生理水平的提高，生产给新手妈妈带来的躯体苦痛和生命威胁已大幅减少，而产妇的心理健康问题却愈来愈常见。抑郁症是影响产妇心理健康的常见疾病，严重影响母婴的身心健康。

女性在人生的两个阶段容易遭受抑郁症的侵袭，一是围产期，二是更年期。相比更年期抑郁症，普通民众对产后抑郁症的关注并不多。但其危害和影响不容忽视，且发病率有逐年增加的趋势，因此，有必要引起家庭及社会的关注。

所谓产后抑郁症是指产妇分

娩后出现的抑郁症，抑郁情绪一般在产后 2 周出现，4-6 周时症状明显，其临床表现与一般抑郁症相同。据统计，一半以上的女性产后都会出现程度不同的情绪问题，从轻度的产后情绪不良到严重的伴有精神病性症状的重度抑郁。轻度的抑郁可能仅为短暂的情绪不稳定：脆弱，易哭泣，失眠，担忧等。而严重的则表现为情绪低落、烦躁不安、消极悲观，担忧孩子的状况；担忧自己无法照顾孩子，不能应付未来生活，甚至出现伤害婴儿或自伤行为等。

产后抑郁症的病因比较复杂。主要与产后激素水平变化、社会家庭因素及产妇自身心理健康水平相关。怀孕期间，女性的雌、孕激素

水平会明显升高，产后则迅速下降，激素水平的变化导致情绪波动，这与更年期抑郁的发生类似。产后缺乏社会及家庭的支持，家庭不和，婆媳矛盾，无人帮忙照顾孩子等问题都会增加产后抑郁的风险。从新手妈妈自身的原因来说，“做个好妈妈”的期望，导致过度紧张母亲这个角色，自我苛求，对孩子的一切过于敏感，整日忧心忡忡，过大的压力下，抑郁症悄然而至却浑然不觉。另外，如果曾有产后抑郁经历的女性，再生育时，患产后抑郁的几率明显增加。

产后抑郁的治疗和普通抑郁症稍有不同，要根据产妇的抑郁严重程度给予不同的处理。对于轻度的

抑郁情绪，家人要给予足够的关心和支持，产妇要及时地进行自我调适、呵护：比如适量的运动，充分的休息、与家人多沟通、多寻求帮助；修正不合理期望，将“做妈妈”变成学习的过程，积极关注孩子的变化等。一般来说，经过上述的努力，大多数产妇均能顺利摆脱抑郁情绪。如果自我调适不成功，则需寻求心理咨询师的帮助，进行心理治疗。对于部分抑郁情绪严重的患者，出现明显消极情绪、自杀、伤害孩子的行为，则需要在医生指导下进行药物治疗，从母婴健康的角度考虑，服药期间应尽量停止哺乳。

金海燕（上海交通大学医学院附属瑞金医院临床心理科副主任医师）



医护到家

夏季是妇科炎症的高发期。主要原因在于，夏季天热汗多，会阴部难以保持干爽，细菌更易孳生；人们通过游泳消暑，如果泳池水消毒不彻底、到河里游“野泳”，容易被细菌感染；暑假是旅游高峰，若不及时洗澡或在卫生条件不好的小旅馆住宿等，也可能通过马桶、被褥、不洁的毛巾等染上炎症。在门诊中我们已经发现，大学新生在军训时正巧遇到月经期，大量出汗没有及时清理，汗、血混杂，病菌可能顺着生殖系统往上走，“入侵”盆腔、子宫、输卵管等，导致盆腔炎。

阴道炎、尿道炎、盆腔炎是相对高发的炎症性疾病。我们该如何预防呢？

■ 阴道炎 夏季最常见的阴道炎有霉菌性阴道炎、细菌性阴道炎、滴虫性阴道炎。正常女性的阴道由于解剖结构和雌激素保护的特点，对病原体的侵入有天然的防御功能，被称为“自净功能”。当阴道的自然防御功能受到破坏时，病原体在阴道内异常繁殖，从而引

发阴道炎，出现外阴或阴道瘙痒或灼痛、白带增多、豆渣样或稀薄呈泡沫状或凝乳状、颜色发黄、有异味等，影响女性的正常生活和工作。

预防措施：

1. 注意外阴和性生活卫生。每天需要用中性皂液清洗外阴，性生活前夫妻双方都要清洗。不提倡用护理液或者皂液清洗阴道，以免破坏内环境，降低阴道的“自净功能”。
2. 单独清洗内裤。特别是霉菌性阴道炎的患者，如果家人或自己患有足癣、灰指甲等，就容易造成霉菌交叉感染。因此，内衣裤不要放在洗衣机中清洗，要单独手洗；洗好后在太阳下晒干，或用熨斗烫干。
3. 要到正规医院诊治。由于各种阴道炎的治疗方法不同，某些治疗药物如抗生素还会加重霉菌性阴道炎，因此，必须在医院确诊后再用药，切勿滥用抗生素。
4. 正确着装。夏季天气炎热，要穿宽松、透气、吸汗的衣裤，特别是内裤；切勿因为白带量多，一直使用卫生护垫，容易造成霉菌性炎症。

5. 饮食调理。夏季饮食宜清淡、有营养、易消化，以增强体质，同时忌食过于辛辣刺激和油腻食物，以免酿生湿热。

■ 尿道炎 女性的尿道短，尿道口临近阴道，因此，特殊的解剖结构使女性尿道炎的发生率要高于男性。到了夏季，特别是出汗多、饮水少时，尿液少且浓，不能及时将尿道口的细菌冲洗出去，更是增加了感染的几率，所以夏季是女性尿道炎的易发季节，女性容易出现尿频、尿急、尿痛、尿液混浊等症状。

预防措施：

1. 多喝水。由于尿液对膀胱和尿道起着冲洗和排出细菌的作用，因此夏季要补充足够的白开水或茶水，以保证每 2-3 小时有一次排尿，避免细菌在尿道的繁殖，降低尿路感染的发病率。
2. 注意个人卫生。清洗方法和阴道炎相同。另外，性生活以后排一次尿，可以有效预防尿路感染。月经期和产褥期要勤换卫生垫。
- 盆腔炎 盆腔炎主要是由

于经期、产后或流产后不洁，细菌沿阴道逆行感染，或者手术后感染、盆腔邻近器官的炎症直接蔓延，或者是慢性盆腔炎急性发作等引起。盆腔炎的症状与其感染范围、严重程度等有关，最为典型的症状是发热、腹痛、白带增多，也有的盆腔炎患者全身症状不明显，仅表现为下腹部坠胀、疼痛或腰骶部酸痛、月经不调等，或者伴有低烧、精神不振等症状。

预防措施：

1. 杜绝各种感染途径，保持会阴部清洁、干燥，要勤换内裤，不穿紧身、化纤质地等不透气的内裤，以免助长细菌繁殖。
2. 月经期、产后、人流术后及上环、取环等妇科手术后阴道有流血，一定要禁止性生活，禁止游泳、盆浴，并勤换卫生巾，否则致病菌容易乘虚而入，造成感染。
3. 有慢性盆腔炎的患者，要注意劳逸结合，不要过度劳累，不要长时间坐着，不要频繁性生活，否则容易造成盆腔炎复发或加重。



4. 确诊为急性或亚急性盆腔炎的患者，一定要积极配合医生的医嘱和治疗，以免治疗不彻底，迁延不愈、反复发作。

5. 要积极治疗阴道和宫颈感染，以免致病菌逆行感染。

6. 做好避孕工作，尽量避免人工流产术，避免致病菌有可趁之机。徐莲薇（上海中医药大学附属龙华医院妇科主任医师） 本版图片 TP