

酷暑防病指南

这一个多月来,人们备受“烤”验。脑梗死、热伤风、冠心病……这些与高温天气直接相关疾病的患病率持续上升。眼下,立秋节气已过,大家在防暑降温的同时还不能忽略节令变化对身体健康的潜在影响,更需加强防备。

脑梗死救治拖不得

高温天室内外温差悬殊,对于一般人来说能较快适应,或许只是稍有不适,但是原有心脑血管病的人就容易旧病复发或加重。另外,进入立秋之后即便高温依然延续,患者仍需顾及时令特点,防患于未然。

心脑血管病中对生命危害性最大的疾病是脑卒中,又称脑中风。它是导致人口死亡的首位原因,超过所有恶性肿瘤导致的死亡,也是成年人残疾的首要原因。约80%的脑卒中为脑梗死,就是因为脑内动脉血管的堵塞使得脑组织缺血缺氧,导致脑的功能障碍。

脑梗死危害如此之大,但医学却还没有方法能彻底治愈,有效的治疗手段很少,被我国广

泛使用的所谓“神经营养”和“活血化瘀”等治疗,疗效不确定且价格昂贵。目前,经过科学研究证明有效的方法是,在脑梗死发病的4.5小时内,使用重组组织型纤溶酶原激活剂(简称rt-PA)溶化阻断血管的血栓。溶栓治疗的好处受治疗时间影响,越早治,效果越好。

要争分夺秒救治脑梗死,脑卒中患者及其家属应该掌握以下几个要点:

1. 知晓早期表现:人脑负责人的意识、思维、运动、感觉等,一旦梗死,患者就会出现突然的不能运动(口角歪斜、偏身无力或瘫痪)、感觉异常(偏身无感觉或麻木或突然眼睛看不见)、语言障碍(言语含糊或不能说话),甚至神志不

清或思维混乱等。

2. 尽早赶赴医院:一旦出现症状,不要等待或休息会儿,要马上到医院,症状轻的救治效果更好,即使可能不是脑卒中而“虚惊一场”,也比可能落个“不死也残”的结局要好。

3. 积极配合溶栓:虽然溶栓治疗也只是改善约1/3患者的症状,还有约1/30的风险,但这已经是现在国内外最可靠和最好的治疗了。患者及家属最容易犯的错误是,要么要求医生一定要治疗好,要么顾及风险不愿治疗而丧失机会。一旦经过体检和CT等检查,明确是脑梗死后,如果在4.5小时内,医生会与患者和家属讨论溶栓的事宜,应该积极配合,争取尽快溶栓,切忌子女家属间反复讨论,甚至不愿负责,耽误治疗。

李焰生(上海交通大学医学院附属仁济医院神经内科教授)

热伤风中医巧应对

酷暑时节,人们贪凉冷饮,耗伤阳气,极易导致夏季感冒——热伤风。这种体内有热,又受了风寒的热伤风,主要症状有头痛、咽喉痛、流鼻涕,时而伴有发烧。一般来说,热伤风没有传染性,但是可以诱发慢性疾病,如慢性气管炎、哮喘等,老人和小孩等体质差的人需要及时治疗。

从中医角度来讲,热伤风是感受了六淫邪气中的暑邪而致病的。因此热伤风的发热与感受寒邪而产生的秋冬季感冒是有区别的,《内经·生气通天论》“因于暑,汗,烦则喘渴,静则多言,体若燔炭,汗出而散”;《热病论》“先夏至日者为病温,后夏至日者为病暑,暑当与汗出。”其

表现为发热重、恶寒轻,一般病人没有寒冷的感觉,只是发热,出汗多。夏天的热伤风如果还像冬天感冒一样吃退热药,效果就不会好,而且还有一定副作用。治疗这类感冒,中医首选藿香正气水(另有液、丸、胶囊、滴丸等剂型)。此方疗效确切,使用广泛,至今不衰,是我国古代医学宝库中一枝独秀的良方。全方外解表邪,内化湿滞,兼调理气机脾胃,对胃肠型感冒、急(慢)性胃肠炎伴有体温升高恶寒者,都有一定效果。

预防夏季感冒的关键是切忌贪凉过度。不因天热而睡在露天处;坚持冷水洗脸,但不能在出汗时用冷水冲洗身体;不能一出汗就去吹空

调或风扇,更要避免冷风直接吹向身体……凡此种种,对热伤风都能起到预防作用。

患热伤风后能出汗最好,如果汗出透了,热伤风可以不药而愈,建议患者喝姜糖水来帮助排汗。同时推荐几款自制时令饮品。①藿香叶粥:鲜藿香叶20克,煎汤加白糖,每天服3-4次;或先用粳米100克煮粥,加藿香汁煮沸,即成藿香粥,适量服用。②三花汤:白菊花15克,金银花20克,白扁豆花15克,放搪瓷容器内,加水煎汤代茶饮。③三汁饮:柠檬汁、葡萄汁、鲜橘汁,三汁等量,加温开水等量,放凉饮用。④绿豆稀粥:绿豆20克,粳米30克,先将绿豆煮沸,待稍软后加入粳米,再煮至米熟为度,加适量冰糖食用。

董秋安 李昊(主任)(同济大学附属同济医院中医科)

冠心病预警常隐匿

高温天对心功能的负能量不可小觑。即使是没有冠心病史、平时一向健康的人,若突然出现胸闷、头晕、憋气、胸痛等异常症状,不能只想到中暑,这很可能是冠心病的预警信号。

一项3473名中年人参与的冠心病排查发现,在被查出的冠心病患者中,平时无症状者高达79.4%,他们在安静时做心电图,出现异常现象的不到1/3。因为在安静的状态下,心脏具有很强的代偿功能,所以很难发现是否存在隐匿型病症。45岁以上的男性以及50岁以上的女性,特

别是有家族冠心病史或是有肥胖、“三高”等冠心病高危因素的人群,应定期到医院检查,必要时可做运动平板试验,尽早让隐匿型冠心病“现形”。运动平板试验是让人在运动平板(类似跑步机的装置)上跑步的同时接受心脏监测,一般隐匿的冠心病患者在运动强度增大时,都可出现不同程度的心肌缺血症状,因此有助于排查。

其实,所谓隐匿型冠心病并不是人们想象中的一点症状也没有,只不过其症状不典型罢了。在日常生活和工作中,只要用心观察自己的

身体变化,还是可能早期发现隐匿型冠心病的蛛丝马迹的。譬如,平常压力大,尽管没有出现感冒等病症,但容易感到身子沉重、无缘无故的疲劳、有气无力,甚至心悸、烦躁不安、冒冷汗或是头晕等不适症状。

另外,隐匿性强的冠心病通常不直接表现为心绞痛,而是一些跟心脏看似不相干的部位发生的异位疼痛,如下颌骨(腮帮子)、咽喉、牙床或是左肩、颈背部、上腹部等出现阵发性、放射性的疼痛,即使是吃了止痛药也止不住,但服用硝酸甘油反而能缓解。

洪江(上海交通大学附属第一人民医院心内科主任医师)

《长寿密码》的启示——天热冠心病更需减压

够改变的。针对产生压力的原因采取措施减轻压力,方法有很多,主要在于改变自己的生活,原来的生活方式不健康,才得了病,如果还是一意孤行,会更糟糕,病后的生活质量全控制在自己的手里。要改变自己对压力反应,减轻压力对自己的影响,从而摆脱压力。有些患者睡眠时间很不健康,每天都要凌晨一两点才睡下,建议试试每天晚上10点前睡觉,不要吃夜宵,就会发现自己会越来越健康。

有效的减压方法还有做自己喜欢的事,跟

朋友谈谈让你纠结的心事,朋友圈是很重要的,会互相影响。好多冠心病患者除了看电视、搓麻将外,没有特别爱好,其实找个不用花太多钱和太多力气的爱好还是很容易的。平时多做肌肉放松训练,太极拳是值得推荐的运动。参加心脏病病友协会,结交与自己生同一种病的人,大家在一起分享康复的经验;也可以找心理医生咨询。当然,不健康的减压方法也有很多,如吸烟、酗酒、吃含糖或脂肪高的零食,用食物来奖励和安慰自己,疏远亲友,甚至自暴自弃、郁郁寡欢。

总之,得了冠心病不能忽视,也不要如临大敌,在积极配合医护人员进行生理治疗的同时,也该重新调整好自己的心境,从生理和心理两方面进行康复训练。

朱凌燕(上海交通大学附属第六人民医院护理教研室副主任护师)



冠心病是一种心身疾病,有充分的流行病学证据表明:压力与冠心病的发生、发展、复发、预后及患者的生活质量密切相关。尤其是盛夏炎热心神不宁更添心烦。患者的压力增高会引起一系列的生理反应,首先激活交感-肾上腺素及肾素-血管紧张素-醛固酮系统,然后体内释放大量的神经内分泌激素及细胞因子,导致血管收缩、血压上升、心率增快、心肌耗氧量增加,最后加大梗死面积并出现心律失常、心力衰竭及心源性休克等并发症。

央视纪录片《长寿密码》遍访寿星,得出的长寿经验是,除了尚无法改变的基因以外,主要是培养健康的生活习惯,其中心态和情绪能左右一个生命体的健康程度,这条“密码”被不少长寿老人的故事佐证。冠心病患者要学会限制和控制压力的方法,相信通过积极应对也是能

“胰腺消失”? 惊呆医生 大量喝冰啤易诱发胰腺炎

在这最炎热的夏天,大量出汗后或朋友聚会时喝上一大杯冰啤酒是非常惬意的事情,殊不知,夏天大量喝冰啤酒会导致胰腺炎的发生。

前几日东北一位医生的微博引人关注,他收治了一位“可怕”的病人。这名病患发病前饮用了大量冰啤酒随即出现明显腹痛腹胀,到当地医院急诊时经血液化验诊断为“急性胰腺炎”。让医生觉得可怕的是在随后的腹部CT检查中发现,这位平日身强力壮的大汉的胰腺竟然消失了。要知道胰腺是身体最重要的器官之一,它位于上腹部深处不起眼的位置,名气远不及胃、肝脏、胆囊,但作用非凡。胰腺分泌的胰液中含有多种消化酶,在食物消化的过程中是当仁不让的主角,特别是对脂肪的消化。在胰腺中还有一个叫“胰岛”的地方,它分泌着胰岛素用来调节血糖,因此当胰腺出现疾病,意味着人体与进食相关的各个环节都会出现问题。

胰腺疾病中最常见的要数急性胰腺炎,而引起急性胰腺炎最常见的原因是胆囊炎、胆结石、暴饮暴食和酒精。因此在聚餐饮酒多的节假日或是夏天大量饮啤酒后胰腺炎的发病率会明显增加。

急性胰腺炎发病初期的表现通常有急性腹痛、腹胀、呕吐伴有发热等,病情严重者可并发多个器官的衰竭,出现少尿、黄疸等。疾病的诊断主要依靠生化检查和影像学检查,包括血淀粉酶、血脂脂肪酶、上腹部CT等。由于胰腺炎是因胰液外渗导致胰腺的自身消化,因此从腹部CT上可以发现胰腺的肿大,严重者会导致胰腺溶解、坏死等。像那位东北

医生收治的病人属于极端罕见的情况,胰腺的自身消化导致胰腺几乎消失,以至于在CT上几乎难觅踪影。这样类型的重症胰腺炎死亡率非常高,经过抢救生存下来的患者也会有非常大的几率出现严重的后遗症,出现糖尿病、无法正常进食、营养不良等,影响今后的生活质量。

因此,夏日喝冰啤固然有消暑作用,但不宜大量饮用。胆囊炎、胆结石、高血脂人群,或在暴饮暴食、饮酒后出现中上腹痛者,应警惕“急性胰腺炎”,立即去医院就诊。

杨长青(主任) 葛艳丽(同济大学附属同济医院消化科) 本版图片 TP



上海开元骨科医院
61463466
地址:浦东新区荷泽路83号