

本
期
导
读

- B2 患糖尿病能否吃水果
- B3 心理阳光驱散乳癌阴霾
- B4 秋季话慢性咳嗽

康健园

本报副刊部主编 | 第 459 期 | 2013 年 10 月 28 日 星期一 责编:潘家新 视觉:窦云阳

冬令调补 预防心脑血管意外

◆ 张腾

全世界每年死于心脑血管疾病的人数高达 1500 万人,居各种死因首位,中国每年心脏性猝死人数达到 54.4 万,每天至少有 1000 多人猝死。然而在猝死的人中,有的人根本不知道自己患有心脏病,据统计,有 70% 的人因为没有得到急救而失去了宝贵的生命。为什么外表看起来没有丝毫疾病征兆的“健康人”会突然死亡,出现这样结果的原因是什么? 怎样去预防呢?

其实我们仔细去分析那些猝死的人们,会发现他们身上的共同点,那就是:过度劳累和长期紧张,难道劳累和紧张会致死?

正常情况下,机体具有自我调节的功能,在突然遇到外在危险因素时,机体可以通过自我保护来抵御危害,使人体的内环境不出现太大的波动,维持在平衡的状态。

在心源性猝死中大多数是中年人而且越来越呈年轻化趋势,脑源性猝死多发生于高血压不稳定人群,这些猝死的人中有些存在器质性的心脑血管疾病,但有些人平常身体却“很好”,这种“好”其实是表面现象,因为大多数疾病都有隐性阶段和显性阶段。隐性阶段是指患者患有疾病时的早期表现。大多数疾病的早期表现不明显,例如慢性心力衰竭在出现临床症状明显发病之前,通常都需要经历较长的心功能代偿阶段,机体自身会采取多种因素作用来维持自身组织的灌注使



之达到一个相对平衡的状态,此时患者感觉不到明显的症状;又如高血压患者,很多患者血压很高但自觉症状很弱,常常被忽视,当遇到突发或异常诱因时意外事件频发。

现代社会中青年工作生活压力和劳动强度很大(主要为精神紧张、脑力透支),同时众多的应酬,无度的烟酒嗜好,长期不足的睡眠及休息,均可造成人体各项正常生理机能大幅度变化,抗病能力下降,从而使机体

处于亚健康状态,这就非常需要适时进行全面整体的调理。

此外,人体进入老年期,普遍存在着不同程度的脏腑气血阴阳的虚衰,同时也普遍存在着不同程度的病理产物堆积诸如瘀血、痰饮等。这种虚实夹杂的病理改变是一种由轻到重、由单一到复杂的循序渐进的变化过程,因此在疾病的早期阶段,西医认为无病可治的时候,就需要中医通过望、闻、问、切,四

诊合参来把握机体体质的特征,通过辩证组方来阻断疾病的发展,此属中医“未病先防”的思想。我国古代医者就十分重视疾病的预防,《黄帝内经》中就有“圣人治未病不治已病治未病,不治已乱治未乱”、“上工治未病”的说法。

由于心血管疾病发病时涉及到的器官系统分布广泛,所以整体的调控显得十分重要,恢复机体对动态平衡的调控能力是中医临床防病治病的关键。

民间自古流传“今冬进补,明年打虎”“三九补一冬,来年无病痛”的说法。现代研究发现,冬令进补膏方,可起到调节免疫、加强人体免疫功能、增强人体抗氧自由基等作用,膏方调治心血管病时并非一味的“补”,要做到通补结合、扶阳顾阴、动静结合,补而不滞,以达固本清源之功。

中医学认为,心血管疾病的病机特点大多是本虚标实,心肾亏虚为根源,气滞、血瘀、痰浊、寒凝等为标实之证,更有气血亏虚、阴阳俱损等正气不足表现。膏方用于心血管疾病,在适度强身的同时对控制高血压、改善血脂紊乱、减轻或延缓心血管病的合并症等危险因素都有很好的作用。

(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院主任医师、教授;专家门诊:周四上午在岳阳医院大柏树门诊部,周六上午在岳阳医院青海路门诊部)

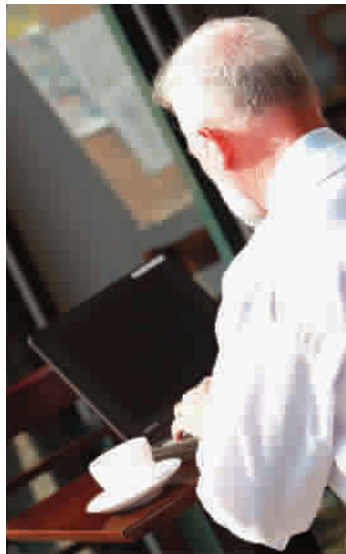
老钱患小肠气有五年了,除了腹部和大腿根部交界位置的腹股沟区有个软软的肿块外,不痛不痒没什么不舒服,因此一直不愿意去做手术。天冷了,老钱这些天老是觉得腹股沟区紧绷绷的,一天,老钱大便困难,就在马桶上用力屏了十分钟,起身后觉得小肠气的位置一阵疼痛,用手一摸肿块变大了,原来用手一推就能消失的肿块怎么也推不回去了。老钱在床上躺了两个小时越来越疼,老伴见状拖着老钱去了医院看急诊。外科医生看后说这是小肠气的急性嵌顿,需要马上动手术治疗。

“小肠气”的医学名称叫疝,是一种常见病,包括腹股沟疝、脐疝、切口疝等,其中以中老年男性的腹股沟疝最多见。许多患者除了局部不舒服外没有其他症状,因此往往被忽视甚至被认为无需治疗。其实这是一种误解,疝除了影响生活质量,还有发生急性并发症的可能。

疝的急性发作医学上称为嵌顿。嵌顿的主要原因是腹腔内压力的突然增加,如剧烈咳嗽、用力解大便、强力劳动的屏气等等,使得比平时更多的小肠突出到腹壁外。就像老钱一样,用力解大便后肿块突然增大,局部疼痛,平时躺下或用手一推就不见了的肿块突然怎么也回不去了。这是怎么回事呢?打个比方,一个橡皮球,一个口径比球直径稍小的小口瓶,用力顶一下可以把橡皮球顶入瓶子,可是再想把球从瓶里倒出来就极其困难了。疝的嵌顿也是如此,肠管由于腹腔内压力突然增大从薄弱处(医学上称为疝环,就好像比方里的“瓶口”)顶出来,结果突出的肠管被疝环(瓶口)卡住了,天气变冷后,疝环周围的肌肉比较紧,嵌顿就比较容易发生。一旦发生嵌顿,会有很多严重的并发症相继出现,肠管阻塞导致肠梗阻,肠管长时间被卡导致血供减少造成肠缺血。这时候会

天冷了,当心小肠气急性发作

◆ 汤睿



出现剧烈腹部绞痛、恶心、呕吐、腹胀等症状。如果情况进一步加重,最终肠管的血液供应完全停止造成肠坏死、肠穿孔,会引起腹膜炎、中毒性休克甚至导致死亡。

疝一旦嵌顿必须马上进行手术以避免肠坏死。老钱由于嵌顿时间短没有出现肠坏死,因此手术松懈造成压迫的疝环,同时作了疝的修补。而有些患者由于嵌顿时间长,已经发生了肠管不可逆转的坏死或穿孔,手术相对就比较复杂,需切除已经坏死的肠段,再接好健康肠段,先救命等半年后再做疝的修补手术。但由于肠坏死的并发症多,发展快,后果严重,因此病情非常凶险,仍然有一定的死亡率。而且原来的一次手术变成了两次手术,白白多吃苦。所以一旦得了小肠气,就应该及时手术,等到发生嵌顿就被动了。

(作者为上海交通大学医学院附属第九人民医院普外科主任医师;专家门诊:周二上午)

“关注银屑,让爱随行”

◆ 陈平

10月29日是“世界银屑病日”,日前中华医学会皮肤性病学分会(CSD)与西安杨森制药有限公司在北京共同启动了以“珍珠行动——关注银屑,让爱随行”为主题的大型疾病宣传活动。

银屑病是一种免疫介导的慢性疾病,会导致皮肤细胞过度增生、表面积厚,形成红斑、鳞屑,引起瘙痒和出血。因严重程度不同可分为轻度、中度和重度银屑病。可表现为在少数几处皮肤部位出现皮损,而中重度患者则可能累及全身皮肤。正常皮肤细胞的成熟周期为 28 到 30 天,然后从皮肤上自然脱落。然而银屑病患者的皮肤细胞的成熟周期仅为 3 至 4 天。这些细胞迅速累积,形成鳞屑病变,使患者产生疼痛和瘙痒感。据统计,目前全球约有 1.25 亿人患有银屑病,而国内的流行病学调研显示我国约有 650 万银屑病患者。

中华医学会皮肤性病学分会主任委员张建中教授在启动仪式上指出:“银屑病患者在

心理和生理上都饱受煎熬。有些银屑病患者还会受到不同程度的歧视,有些人担心银屑病传染,而远离银屑病患者,有的还表现出厌恶之情。还有不少人认为银屑病只是小问题,不值得同情。这些观点和行为都是错误的。我们呼吁每个人都应当尊重银屑病患者,用实际行动帮助银屑病患者,使他和正常人一样能够享受健康和幸福的生活。”

北京协和医院皮肤科主任孙秋宁教授介绍,“尽管银屑病目前还不能根治,但新型药物——生物制剂为治疗带来了重大变革。生物制剂与传统系统性疗法不同,它是针对性地阻断引起银屑病患者皮肤细胞过度增生的特定免疫环节。”

“珍珠行动”疾病宣传活动将采用对内对外、线上线下复合传播的模式,开展一系列主题活动,其中包括推出“银屑病 360 网站(www.psoarthritis360.cn)”,支持“银屑病患者权利宣言”签名征集活动,编纂与发放银屑病知识手册等。

少看邮件有助减轻压力

◆ 屈象

上班族们经常会习惯性的打开自己的邮箱,看看有没有新邮件,在现代生活中的人们,很难想象没有电子邮件的生活会怎么样?

美国加州大学一项新研究发现:员工如果在日常工作中脱离了电子邮件,不仅能减轻压力,还能让他们的注意力更集中。

加州大学欧文分校和美国陆军部的学者联手进行了一项研究:一群受试者在郊区办公室的环境中使使用电脑,身上都佩戴了心率监测仪,并用软件探测设备来检测他们多长时间转换一次电脑视窗。结果发现:那些在办

公过程中经常收发电子邮件的员工,转换电脑视窗的次数会达到每小时 37 次,始终处于高度警戒的状态,心率更多的保持不变;而那些在一周上班的 5 天期间内不接触电子邮件的员工,平均每小时转换电脑视窗的次数只有 18 次,且感到自己的压力没那么大,其心率也保持着自然变化的状态。

研究人员认为这项研究成果非常有益于提高工作效率。他们建议公司需限制员工登录电子邮箱的次数和处理资讯的时间,这样不仅有益于缓解体力疲劳,而且还能降低体内的压力激素分泌水准,减少健康隐患。