

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 12 期 | 2014 年 5 月 28 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

心脏有病也会引起脑中风

◆ 贺天宝 吴瑞莲

你知道心脏有病也会引起脑中风吗?房颤是最常见的一种心律失常。世界范围内的房颤患者约为 3350 万人,我国约有 800 万名房颤患者。房颤患者的卒中风险是普通人的 5 倍,

由房颤引起的卒中通常更为严重,致残率、死亡率更高,也更容易反复发作。而在非瓣膜性房颤中,90%以上血栓的形成与左心耳有关。如何才能更有效地防止心脏血栓形成?

“压力山大”30-40岁人群房颤增多

“压力山大”经常“心脏乱跳”的人,患持续性心律失常的比例较高。而高血压是导致房颤最常见的原因和危险因素之一。房颤与高血压、糖尿病、心功能不全共存可明显增加脑中风的危险。而房颤患者的症状有时并不明显,增加了对房颤早期诊断的困难。

复旦大学附属中山医院心内科周达新教授表示,临床上,大约 10%的房颤患者没有症状。最容易出现房颤的人群是过了 50 岁的老年人。而近年来年轻患者增多,30-40 岁人群也会发生房颤,与工作持续紧张、“压力山大”,平时的生活、饮食有不良习惯有很大的关系。因此除了接受正规治疗,房颤患者日常还须注意戒烟、戒饮酒。

在即将举行的第八届东方国际心脏病学大会上,中科院院士、复旦大学附属中山医院心内科主任葛均波教授、心内科周达新教授带领的团队将通过演示左心耳封堵术,也就是通过微创方法,闭合房颤患者血栓发生的根源部位——左心耳,这就好比在心脏内筑造堤坝,从而预防中风的发生,降低患者中风风险。

不开胸不停跳植入心脏瓣膜

随着人的寿命延长,人口老龄化加重,老年性瓣膜病以及冠心病、心肌梗死后引起的瓣膜病变也越来越常见。根据 2011 年卫生部的报道,全国瓣膜病患者有 350 万人,

名医榜



周达新
主任医师、教授

复旦大学附属中山医院、上海市心血管病研究所心内科主任医师,中华医学会心血管病分会结构性心脏病学组副组长、上海市药学会临床药物治疗专业委员会副主任委员、复旦大学附属中山医院、上海市心血管病研究所导管室副主任,先天性心脏病介入治疗负责人等。

擅长:结构心脏病(瓣膜病,先心病,血管瘘,左心耳等)介入治疗、肺动脉高压、心律失常等。

其中需要手术治疗的大约有 250 万左右。这些人中包括二尖瓣的风湿性心脏病患者,后天因素引起的主动脉瓣狭窄包括主动脉瓣反流等。

周达新教授解释,有些患者心脏的心肌本身是好的,但是跟心肌相关的一些辅助机构发生了老化,比如主动脉瓣钙化。“钙化以后就可能引起狭窄,导致血从左心室泵上去就不通畅了。这部分患者目前进行外科手术治疗的效果比较好,但其中也有些患者由于种种问题而不适合开刀,比如肾功能、心功能及肺功能不好的以及高龄患者。”因为换瓣要开胸,人体的完整性会被破坏,对心、肺功能的创伤很大,要求也高,同时还需要进行麻醉,患者在恢复过程中有可能出现并发症,这些并发症对高龄患者有致命性的风险。

现在,经皮主动脉瓣植入技术给这些患者提供了希望。周达新教授表示,介入术是微

创手术,经过血管穿刺,不需要很深的麻醉,患者在术中不感到痛苦,术后也没有很大的创伤,而且基本上不需要输血,这些优点使介入治疗成为未来的发展方向。目前,在欧洲、美国以及中国的一些大型心血管病学术会议上,医生们都会演示和传达这样的信息——用经皮微创植入的办法进行主动脉瓣膜的置换。

欧洲、美国、我国也已有很多公司和医生在研发瓣膜,一般瓣膜产品寿命是 15 年,如果用 12 年的时候老化了,还可以做“瓣中瓣”治疗,就是在瓣膜里面再贴一个瓣膜,贴了以后还可以再用 15 年。周达新教授表示,旧瓣也不会影响新瓣。“一个瓣膜可以使用 10-15 年的话,这样两个瓣膜可以用二十几年。比如一个现在 70 多岁的人用 20 年,活到 90 多岁,基本上可达到与人的寿命相当。如果这个人的寿命还可以更长,那么还可以再贴瓣,应该是没有问题的。”

健康圈

■ 5月29日上午11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路168号)将于门诊一楼大厅由中医科康复治疗师于熙义带来“髋关节术后康复治疗”科普讲座。

■ 5月29日下午2:30-3:30,上海市第一人民医院南部(新松江路650号)将在门诊大厅由妇科主任医师郭素芳与各位女性朋友聊聊关于宫颈病变的“八卦”。

■ 5月31日上午8:30开始,上海市第六人民医院在该院门诊大楼前举办“远离烟草,关爱健康——世界无烟日”多学科医疗咨询活动,专家团队为呼吸内科、心内科、内分泌代谢科、神经内科、心胸外科、骨肿瘤外科、乳腺外科、胃肠外科、妇产科、中医科、康复医学科、针推伤科、肿瘤放疗科。

■ 2014年6月6日是第19个“全国爱眼日”,今年“爱眼日”的活动主题为“关注眼健康,预防糖尿病致盲”。为提高广大群众对眼疾疾病的认识和重视,加强健康宣教,上海市医学会眼科专科分会,将于6月3日上午8时在上海交通大学医学院附属仁济医院东院(浦东新区浦建路160号)门诊二楼举行“全国爱眼日”科普主题活动。本次活动邀请了来自全市各大医院知名眼科专家为市民们做现场咨询并进行科普讲座。

■ 6月3日上午10:30,上海长征医院(凤阳路415号)于门诊一楼大厅由妇产科住院医师徐晨带来“盆腔炎会导致不孕吗?”科普讲座。

■ 6月3日下午2:00,浦东新区公利医院(苗圃路219号)在门诊健康俱乐部由心血管科带来“心脏康复运动”科普讲座。

■ 6月4日下午1:30-2:30,上海市第七人民医院(大同路358号)将在专家门诊楼一楼由儿科带来“小儿腹痛”科普讲座。

端午节“吃五黄”为夏天做准备

◆ 叶雪菲

农历五月,俗称为“五黄月”,因有五种带“黄”字的食物在这个月份上市而得名。因此,在端午节这一天,人们会食用雄黄酒、黄鳝、黄鱼、黄瓜、咸鸭蛋,称“吃五黄”。现在,雄黄酒因带有毒性而用黄酒代替。上海中医药大学附属市中医院中医内科主任医师许良表示,民间传承多年的习俗是有一定科学性的,在端午节前后“吃五黄”对即将来临的夏天有不少益处。

许良介绍,用糯米酿成的黄酒一般酒精度数不高,在中医里可作药引,平时有服用药物的市民可以少量喝一些黄酒,能够起到活血发散的功效。另外,马上就要进入黄梅季节,湿气加重,平时少量的黄酒还能温经通络,祛除体内湿气,预防感冒。

黄鳝的营养价值很高,属于高蛋白食物,在夏天人体消耗较大的时节,能及时补充人体所需的能量。端午节前后是黄鱼的产卵期,此时的黄鱼体内积蓄了很多脂肪和营养成分,谷氨酸含量的增加使鱼肉鲜美香甜。新鲜的鱼肉中蛋白质以及钙、磷、铁、碘等无机盐含量都很高,加之鱼肉组织柔软,易于消化吸收。

民间有吃了咸蛋黄,夏天不中暑的说法,许良介绍,咸蛋黄具有一定的防暑、开胃的作用。夏天人体容易出汗,咸蛋黄还可补充人体缺失的盐分。而此时的黄瓜正是上市的时候,它具有除湿、利尿、降脂、镇痛、促消化的功效,尤其是黄瓜中所含的纤维素能促进肠内腐败食物排泄,而所含的丙醇、乙醇和丙醇二酸还能抑制糖类物质转化为脂肪,对肥胖者和高血压、高血脂者有利。

骨髓增生异常综合征患者需小心铁过载

新民健康送出 30 个免费专家号 ◆ 解雯雯

骨髓增生异常综合征目前认为是造血干细胞增殖分化异常所致的造血功能障碍,部分患者最终会转化成为急性白血病。根据骨髓增生异常综合征患者的 IPSS 评分,骨髓增生异常综合征可分为低危、中危、高危等。对于低危和中危-1 的患者治疗仍然以输血等支持治疗为主。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院血液内科胡明辉副主任医师强调,铁是一种微量元素,它对血红蛋白的生存

是非常重要的。正常人对铁的吸收和代谢有调节和缓冲作用,保持体内的铁在一个平衡状态,但是,那些有输血依赖的患者需要定期输血,而长期输血治疗会导致体内铁过量。由于人体没有生理机制可以清除多余的铁质,长期输血就会导致铁过载的出现。如果不进行适当的治疗,铁过载将导致严重的器官功能异常或死亡。目前铁螯合法是国际公认的去体内过量铁,减轻铁过载导致毒性的有效疗法。

为此,新民健康工作室推出“免费专家号”活动,此次活动送出 30 个免费专家号,有需求并符合以下条件的患者可拨打新民晚报健康工作室热线 31751503 (工作日 10:00-17:00)进行报名。

活动对象:年龄≥18岁,确诊为低危或中危(int-1)的骨髓增生异常综合征(MDS)患者;血清铁蛋白水平大于1000ng/ml,既往有30至150个中国单位的红细胞输血史。

皮肤病、颈腰椎病、呼吸病,夏治需抓紧

新民健康端午送 100 个中医专家“夏治”咨询号 ◆ 解雯雯

端午来临,气温转热,天气潮湿,细菌易滋生,容易导致湿疹、荨麻疹、白癜风、皮炎、颈腰椎病、风湿病、关节炎、肩周炎、胃肠病等复发或加重,应尽早预防治疗。夏季阳气旺盛,哮喘、慢性支气管炎、慢阻肺等冬病夏治效果显著。

端午期间,新民健康特邀曙光医院、岳阳医院、市中医院等三甲医院10位名中医专家为患者免费咨询,患者可拨打新民健康电话 51095970 报名预约,名额有限,送完为止。

部分专家

呼吸病:李其忠(博导、主任医师)、施洪耀(副主任医师)
筋骨病:石关桐(主任医师)、温德(主任医师)
脾胃病:张云鹏(全国、上海市名中医)
皮肤病:万春发(副主任医师)、吴菊生(主任医师)