

新生代女性，别让亚健康毁了美丽

由国家卫生计生委健康教育中心发起的“中国企业员工健康行”日前分别在上海汽车集团股份有限公司和上海外国语大学举办女性健康科普讲座。医学专家告诫，新生代女性朋友要知道，美丽是健康的外在表现，单靠遮瑕彩妆掩盖不了疲态，更换不来美丽。

像爱护容貌一样呵护血管

虽然从表面看青壮年人依然精力充沛，其实身体里的血管开始悄悄老化，慢慢失去弹性，其中最常见的后果就是突发心脑血管疾病。心肌梗死、脑出血、脑血栓……在年轻人身上发病，已经不再陌生。同济大学附属上海东方医院内科主任陈发东介绍，影响心血管健康无外乎内因与外因，每个人的遗传因素和家族史无法改变，而控制后天的危险因素，人们还是有能力做到的。现代人活越来越累、吃得越来越离谱、运动得越来越少，不知不觉中加速了血管的衰老和损坏，改良生活方式却能大幅降低罹患心脑血管疾病的风险。

吸烟是导致血管发生故障的元凶之一，哪怕身体再好，一天两包烟，也肯定会给血管留毒，让它一天天脆弱下去。女性不可吸烟更要远离二手烟。美国科学家 50 多年的研究表明，每天吸烟 20 支以上，冠心病风险会增加 2-3 倍。还有研究发现，熬夜时吸烟，会使血

现代社会的中坚力量逐渐向 80 后 90 后转移，快节奏、高压力的生活开始对他们的身心健康发出挑战，尤其是新生代成年女性。每位年轻的成年女性都追求美丽，但有时美丽却异常脆弱，保持美丽离不开由内而外的悉心呵护。



液的黏稠度比正常时升高 8 倍以上。

陈发东医生表示，人生必须学会“做减法”：首先，合理饮食，减少热量摄入，特别是少吃高胆固醇食物，如红肉、动物内脏等，多吃果蔬；其次，适量运动，把该消耗的热量消耗掉，改变久坐的坏习惯；再次，定期筛查，不管多忙，一定要抽出时间定期体检，关注体重、腰围、血压、血脂、血糖等指标，并将其努

力控制在正常范围；最后，心理平衡，工作上、生活上、心理上都要给自己减负，人的期待、欲望都是无止境的，凡事追求完美只会给自己的健康雪上加霜。

积极运动的女性更美丽

据调查研究，妇科炎症性疾病约占妇科门诊的一半以上。阴道炎已成为女性生殖器炎

症中最常见的一类疾病，阴道炎可分为多种，数据显示，2005 年-2012 年我国 17 个地区 25884 例阴道炎患者中，外阴阴道假丝酵母菌病患者占 25%，严重影响患者的生活质量。

女性朋友如果出现阴部瘙痒、白带增多、性状异常、异味等症状，就应警惕。对于阴道炎应保持正确的心态，既不能放任不管，也不能过于恐慌。妇科医生不仅为女性解除病痛，还是女性健康的良师益友，能更好地帮助女性了解自己的身体。

复旦大学附属妇产科医院宫颈疾病诊疗中心副主任医师高蜀君提醒，治疗阴道炎一般遵循三原则：消除诱因，按疗程规范用药，预防复发。临床试验证实，克霉唑加乳酸缓解症状更持久。

现代女性可能不做“宅”女，久坐不动、喝水过少等都会诱发妇科炎症。高蜀君医生提醒要从心理、饮食、外阴三个层面做好日常护理。首先，患者应了解阴道炎的基本知识，对自身病情有一定的认知，消除忧虑、恐惧心理。其次，注意个人卫生，勤换内裤，避免混用、混洗。盆具、浴巾、内裤等及时用开水烫洗消毒。最后要注意饮食，宜食清淡，易消化的食物，做到饮食营养合理搭配。此外加强身体锻炼，保持规律的生活。高蜀君医生建议女性朋友每年做一次全面的妇科检查。 柏豫

“小中风”掩盖大隐患

谈起轻型卒中，很多人不了解；但提起中风，大多数人并不陌生。脑卒中俗称中风，指因各种脑血管病变而导致的急性脑功能受损的总称。轻型卒中又叫“小中风”，一般指症状较轻、仅表现为轻度神经功能缺损的急性缺血性脑卒中。虽然来去匆匆，但它往往是中风暴来临前的征兆。

轻型卒中又称 TIA，是由于小血块阻塞血管而发生的，常在爆发性中风前的几个小时或几天内发生，发作迅速。小中风发生前，通常会有明显的征兆，包括突然口齿不清、说话模糊、身体局部麻痹、四肢无力、失去平衡力、头昏眼花，这些症状可维持几分钟至数小时又恢复如常。

复旦大学附属华山医院神经内科主任

董强教授指出，由于轻型卒中发病前症状不明显，患者认知度不高，预防与重视程度不够，容易忽视或延误治疗。轻型卒中又是不稳定卒中或者高危卒中，是严重的、需紧急干预的“大卒中预警事件”。因此，提醒公众一旦出现小中风，千万莫大意，要及时到医院接受规范治疗。

如果能在小中风发生时及时进行规范治疗，病情将可以获得控制，病人的生命较有保障。为规范急性缺血性卒中诊治和缺血性卒中预防，中华医学会神经病学分会脑血管病学组颁布了《中国急性缺血性卒中诊治指南》和《中国缺血性卒中/短暂性脑缺血发作二级预防指南》（以下简称《指南》）。《指南》中改善组织循环的药物的地

位逐步提升，这是在病人大脑本身具有血供的基础之上建立侧支循环为前提的。其中，国家自主研发的人尿激酶原酶可改善轻度至中度急性脑梗死患者的神经功能缺损程度及日常生活活动能力，已列入国家一类新药推荐。

董强教授表示，除了对于临床和药物治疗的规范外，卒中患者还应加强对于危险因素的防控，做好再发评估以及复发管理，特别是将防治措施个体化，实现共性与个性措施的结合。具体措施包括：积极治疗控制高血压；加强对糖尿病、心脏病、血液系统疾病的治疗；加强体育锻炼；合理饮食，适量摄入动物蛋白质，如瘦肉、鱼类、禽类等；降低食盐摄入量，每天控制在 6 克以内；增加新鲜蔬菜水果，以提高钾摄入量；提倡戒烟，控制体重，杜绝不良生活方式等。 虞睿

儿童长期咳嗽的“潜伏者” 咽喉反流病



小儿的咽喉与食道内也会发生反酸。咽喉反流（LPR）又被称作反流性咽喉炎，顾名思义，咽喉反流是由于胃内容物反流到咽部或进入呼吸道，导致引起粘膜的损伤和刺激并引起相应的症状。上海交通大学附属市儿童医院呼吸科陆敏主任医师指出，由于儿童症状不典型，又与其他呼吸道疾病症状相重叠，咽喉反流直到近年才被耳鼻喉科医师所认识。但由于缺乏特异性检测方法，长期被误诊为普通的慢性

咽喉炎，得不到有效治疗，更多的是抗生索和止咳药物等长期使用。这不仅增加患儿家庭的社会和经济负担，而且也降低了患儿的生活质量。

国外研究表明，小于 2 岁儿童 59% 存在胃食管反流，成人约有 8%，耳鼻喉科就门诊患者中，4%-10% 与此有关。已明确与耳鼻喉科疾病密切相关的有反流性咳嗽综合征和反流性咽炎综合征等。但在机制上有别于胃食道反流的咽喉反流，更多的是没有胃食道反流及其相关胃肠道症状，而酸性或弱酸性气体即可引起长期呼吸道症状，并可以影响睡眠。

如今，呼吸科采用的是有别与传统的食道 pH 检测的 DX 气道 pH 监测系统，是诊断咽喉反流综合征的“金标准”。陆敏主任医师介绍，采用一根可用于新生儿的细软的探头监测咽部 24 小时 pH 值连续动态测量（一般为 24h）气道，通过无线传输记录 pH 值变化。既可作为诊断手段，也可作为疗效观察指标。同时可与睡眠监测同步，可更全面评估上下气道、消化道和睡眠相关疾病，成为多学科交叉诊治的整合平台。针对反流性咽喉炎，采用抗酸、饮食和手术等综合手段，往往可以事半功倍。陆敏主任医师提醒家长面对患儿不必紧张焦虑，及时带患儿医治，可提高疗效，早日痊愈。 尔童 本版图片 TP



知“心”话

日常聊天中，我们经常会听到这样的对话：

“我不敢告诉同事我最近失眠，总怕他们觉得我不健康。”

“我已经抑郁好几个月了，不敢去看医生，怕被别人议论。”

“我现在吃药都瞒着老公吃的，生怕他知道我生病了。”

我们希望每一天都能在别人面前呈现一个阳光的自己，如果发生了病痛，就试图掩盖起来，潜藏起来，羞于被人知晓，医学上称为“病耻感”。

先让我们来看一组数据：每四个人中会有一个人，在他的一生中，经受着心理健康问题的折磨；大约十分之一的孩子体会过心理健康问题；全人类中约 1/12 受到抑郁的困扰；全世界范围内大约四亿五千万人有心理健康问题。

这些统计数据说明，有一天你、你的朋友、同事或者家人也许会不幸地经受心理健康问题的折磨。可即使其发病率如此之高，社会对于心理疾病仍存有误解，心理疾病的患者可能在生活的各个方面遭受歧视。事实上，大多数的心理疾病患者都能痊愈，抑或带病生存并自我管理，尤其是在他们得到早期帮助之后。

有些病人说：“在工作和社会中遭受的歧视比病痛本身让我更无法承受。”这意味着他们更难以工作、交朋友，难以过上正常人的生活。偏见是盲目的、没有逻辑的，我们这么对待他们，让他们还怎么痊愈？

“如果我得了肿瘤，我还能获得大多数人的同情和帮助。但现在仅仅是我的大脑不能正常工作，为什么我应当为此感到羞耻呢？”大脑只是人体的一个器官，人们可以很容易承认因为偏头痛而服药，但如果仅仅是因为一些心理或精神问题而服药，同样是脑部出了问题，为什么就隐瞒不说呢？

对此，我们要了解到，每个人对疾病的感触不同，对某些人来说貌似平常的疾病却是欲罢不能的痛楚。你我都会得病，不要刻意躲避病痛。如果你的亲友看上去情况很糟，你担心他们的身心健康，那你应该鼓励他们寻求帮助。如果他们寻求你的帮助，尽可能为他们提供保密且不带有评判性的情感支持。你可以给他们打电话、写邮件或面对面交流。对于有潜在自杀风险的患者，请尽量陪伴他们，并尽力说服他们接受医学上的帮助。

竺映波（同济大学附属第十人民医院心理科博士）

令人纠结的青霉素皮试

在抗菌素大家族中，青霉素类药物是当之无愧的“老大哥”，在临床上应用广泛。主要用于革兰阳性、革兰阴性球菌及某些革兰阴性杆菌所引起感染的治疗。除非超大剂量使用或鞘内注射，青霉素的毒性在抗菌药物中是较低的。

凡是用过青霉素的人对皮试印象深刻，但愿再也不吃那苦头，而事实是，青霉素皮试必须在临床沿用。青霉素使用离不开皮试，虽然在敏感菌所致感染的治疗上，青霉素类药物抗菌效果较好且毒性较低，但因其稳定性较差，且其分解产物青霉烯酸等会导致严重的过敏反应，如过敏性休克、血清型反应等，因而用药前进行青霉素皮试是必须的。阳性患者应禁用。

青霉素不论是通过静脉还是口服等何种方式给药，都应进行青霉素皮试。对于新生儿使用青霉素而言，是否需做皮试，虽仍存在争议，但由于没有相关规定指出新生儿使用青霉素类药物可以免做皮试，故一般认为仍需做皮试，尤其对于母亲产前使用过青霉素类药物或者父母有青霉素类药物过敏史者。

2010 版药典还明确指出，患者停药超过 72 小时或药物批号发生改变时，需重新进行青霉素皮试，此外还建议最好每次使用前都做皮试。另外，抗组胺类药物或皮质激素类药物会抑制免疫反应，可能会导致皮试出现假阴性的结果，皮试前应停用。

石浩强（上海交通大学附属瑞金医院药剂科副主任药师）