

拥有一颗健康年轻的心

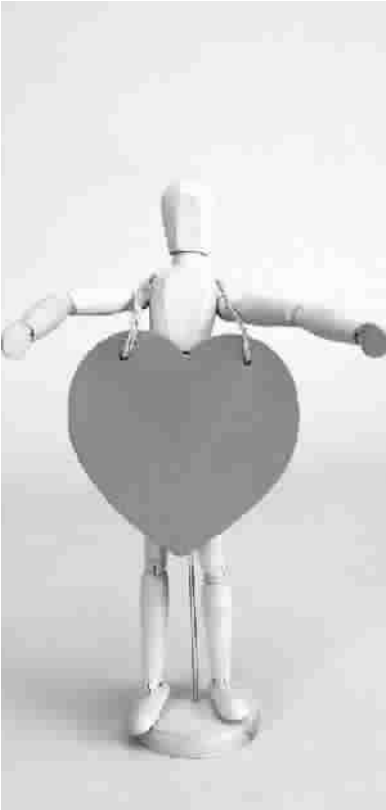
◆ 朱红

心脑血管疾病已成为危害我国国民健康的第一病因。有统计显示,目前我国心脑血管疾病患者已经超过2.7亿人,每年新发脑卒中和心肌梗塞200万和50万人,每10个成年人中就有2个患心血管病。

特别需要注意的是,现在心脑血管疾病不但高发而且呈年轻化趋势,虽说目前心脑血管疾病的“主角”还是60岁以上的老年人群,但中青年发病率特别是心血管病发病率也越来越高。近年还不时发生年轻人心脏病发作突然去世的悲剧。

其实,80%的心脏病早逝都是可以避免的。为了让更多的人拥有健康年轻的心脏,医学专家向人们倡导心脏健康的十大“护心法则”。

- 1.健康饮食:至少吃5种以上水果和蔬菜,避免摄入饱和脂肪。低盐饮食。
- 2.生活态度积极、适当运动:每天30分钟的身体活动就可以帮助预防心脏病发作和中风,而且也可以在工作时精神抖擞。
- 3.不吸烟:戒烟后一年,冠心病的发作风险将下降一半,吸烟的不良影响将持续经年。
- 4.控制体重:减肥,特别是减肥的同时配合低盐饮食,可降低血压。高血压是脑卒中的头号危险因素,约50%的心脏病和中风由高血压引发。
- 5.定期体检:到专业医疗机构体检,了解自己的身体状况:血压、胆固醇和血糖水平,腰围与臀围比值,体重指数(BMI)。一旦你知道自身存在疾病风险,制定、实施一个具体的行动计划,以改善心脏的健康。
- 6.限制饮酒:限制酒精摄入量。过量饮酒会导致血压上升,体重增加。
- 7.杜绝二手烟:争取做到工作场所



100%无烟。鼓励管理人员给那些想戒烟的人提供帮助。

8.把运动带到工作场所:工作中,让运动见缝插针。比如骑自行车上班、午休时间运动或散步。

9.杜绝“垃圾工作餐”:尽量在食堂选择健康食品或到附近提供健康饮食的咖啡馆或餐馆就餐。

10.注意减压与放松:虽然尚未证实压力是心脏病和中风的直接风险因素,但与压力相关的吸烟、酗酒和不健康饮食等是心脏病的危险因素。利用午休时间离开工作场所去呼吸新鲜空气。工作时定时休息,做一些伸展运动,每次5分钟,每天2次。

总之,坚持健康的生活方式,可以让更多的人拥有一颗健康年轻的心。

糖尿病患者不妨改变饮食顺序

◆ 沈伟义

传统的糖尿病饮食疗法,重视摄入热量的控制和营养平衡。最近研究发现这样做并非十分完美,为防止血糖值急剧上升,在选择食物种类、控制食物数量的同时,菜肴进食顺序和食物咀嚼次数等饮食方式也十分重要。



和蘑菇、海藻等菜肴吃光,然后吃肉、鱼、大豆、乳制品等含蛋白质的菜肴,最后吃饭、面包、面条、芋薯类、南瓜等碳水化合物,以及部分蔬菜、水果。

梶山和大阪府立大学的今井佐惠子教授一起调查这一饮食疗法的效果,发现有两大优点:1.先吃蔬菜者和先吃碳水化合物者相比,同样抑制血糖值上升,但胰岛素分泌量前者少于后者。原来蔬菜里所含的膳食纤维能延长碳水化合物的分解时间,从而推迟并延长糖在小肠里的吸收。2.容易操作便于坚持,故效果较佳。据统计,以限制热量为主的饮食疗法,能坚持一年者,约占患者总数的30%;而改为饮食顺序疗法的患者,坚持一年者达98%,坚持两年者为94%,被确认有效改善血糖值的患者比例高达93%。

狮王齿科卫生研究所武井典子主持一项实验,她让9位健康男性,每人一个100克的饭团,吃到饱腹为止。实验发现随节拍器每口饭咀嚼50次者,与平时日常吃饭者相比,两者餐后血糖值变化相差无几,但胰岛素分泌量,前者比后者少。每口饭咀嚼50次者,所花时间平均为35分钟,比普通人多花15分钟;食量平均528克,比平时减少165克。武井总结实验说:充分咀嚼能较快获得饱腹感,因此可以减少糖的总摄入量。

专家指出,在饮食过程中,如果胰脏β细胞反复急剧分泌,会导致胰岛素分泌功能衰退,加上随增龄胰岛素分泌量也会减少,因此为抑制糖尿病的发生,维持胰脏β细胞的功能至关重要,饮食顺序疗法有明显保护胰脏β细胞的效果。

孩子为啥常骨折

◆ 张浩

明明是个可爱的孩子,大大的眼睛还泛着淡淡的蓝光,可是就在他1周岁学走路时摔了一跤,左股骨中段骨折。从此右股骨、左胫腓骨、右尺桡骨、左胫腓骨相继骨折,到6岁时他已有过5次骨折。骨折、接骨、愈合、恢复,这样一次又一次周而复始。明明的下肢开始逐渐畸形,有时只是轻轻一碰,就会出现骨折,父母为此焦急求医,检查结果孩子患的是“成骨不全症”。

成骨不全症又称脆骨病,民间有“瓷娃娃”之称。成骨不全的群体发病率约为1/15000至1/25000,中国人群没有确切发病率的统计,有报告约为0.04%。这是一种遗传性代谢性骨病,由于形成I型胶原的2种肽链之一发生突变而引起的。I型胶原也存在于韧带、皮肤、巩膜和牙齿等组织。因此,成骨不全的主要临床表现是反复的骨折及骨折导致的骨骼畸形;巩膜薄而透明,透出脉络膜色素而呈蓝色或灰蓝色;牙质生成不良(包括牙畸形,不齐,呈琥珀色或乳灰色);皮肤松弛、肌腱和韧带松弛;耳硬化而导致耳聋。病情的严重程度,个体差异极大,轻重不等,严重者在宫内即发病,出现颅骨骨折、脑干受压、心肺功能衰竭,甚至死亡。轻者一生都无明显症状,或仅有身高略矮,蓝巩膜。

研究表明,90%以上的成骨不

全患者是因为编码I型胶原α1链基因(COL1A1)和I型胶原α2链基因(COL1A2)基因突变所致。多有家族史,但也有相当一部分为散发型,如上述明明家中,并无类似病例发生。对于成骨不全的预防应加强产前诊断,在孕期14-18周行B超检查,是成功的早期诊断方法。对于已有类似患儿的家庭,更因做产前羊水基因诊断。

对于因多次骨折已出现骨骼畸形的患者来说,骨骼矫形手术、康复治疗 and 温水浴等对症处理有助于将来生活的自理。在成骨不全的临床药物治疗中,二磷酸盐类药物当前最具前途,此类药物具有特异的骨亲和力,吸收后沉积于骨,抑制破骨细胞的活性,提高骨强度。

药物的长期报道较少见,但有文献表明周期性静脉注射帕米磷酸钠三年后,骨密度及骨结构的改善速率逐渐减缓,而持续降低骨转换的危害有所增加。但也有文献提出,间断周期性使用二磷酸盐类药物,直到青春期发育完全。因为成骨不全具有自限性,青春期后骨折发生明显减少,但女性绝经后及男性老年后骨折发生率又会增加。而对于症状较轻的成骨不全患者可无需药物治疗。

(作者为上海交通大学附属第六人民医院骨质疏松和骨病专科副主任医师)



溃疡性结肠炎中医药治疗

◆ 徐伟祥

溃疡性结肠炎,又称慢性非特异性溃疡性结肠炎,是一种病因不明的直肠和结肠的炎性疾病。病变局限在大肠黏膜与黏膜下层。且以溃疡为主,多累及直肠和远端结肠。临床表现有腹泻、黏液脓血便、腹痛、消瘦,病情迁延,轻重不等,容易复发。

中医治疗溃疡性结肠炎,注重辨证施治,根据不同症状一般可分为湿热内蕴、肝郁脾虚、脾胃虚弱、脾肾阳虚、阴血亏虚、气滞血瘀六型。湿热内蕴型症属湿热壅滞,传导失司,方用白头翁汤清热利湿,理气止痛;肝郁脾虚型症属肝郁气滞、横逆犯脾,方用痛泻要方疏肝理气,健脾止痛;脾胃虚弱型症属脾失健运,治以参苓白术散健脾和胃益气;脾肾阳虚型症属脾肾阳虚,肠管不固,方用附子理中丸合四神丸温肾健脾,涩肠止泻;阴血亏虚型症属久泻伤阴,湿热未尽,治以生脉散合六君子汤加减养阴清热,益气固肠;气滞血瘀型症属肠络淤阻,腑气不通,治以膈下逐瘀汤行气活血,健脾益气。此外,在临证诊查之际,中医重视分清主次,辨明缓急,标本兼治,重在治本。初发或急性期,多属湿热蕴结,常见腹泻急性发作,肛门灼热,

泻而不爽,里急后重,便后症减,以清热利湿治之;缓解期或反复发作者为多属脾胃虚弱,肠道功能失调,常见大便稀溏,里急后重,便后症不减,以健脾益气治之。

另外,由于溃疡性结肠炎病变部位多在直肠、乙状结肠,我们在临床上采用口服中药结合自拟灌肠方治疗,灌肠药可使药物直达病所,可避免口服药因消化酶破坏药性,以及苦寒伤胃等弊端,可防止或减少药物对肝脏的生化反应和对肝脏产生毒副作用,比口服给药吸收快,药物作用时间长,容易被吞咽障碍者及呕吐患者接受,从而更好地发挥其治疗作用。

同时,溃疡性结肠炎初发应治疗彻底,平时应注意饮食卫生,饮食宜少渣易消化,营养均衡,足够热量少脂肪,避免吃生冷食物,食物应煮透烧熟,生活起居有规律,减少过敏食物及损伤肠道食物的摄入,减少精神负担和精神创伤,避免感染疾病的发生,适当身体锻炼,提高机体防病抗病能力。

(作者为上海中医药大学附属市中医院肛肠科主任,主任医师;每周二下午在芷江中路274号专家门诊)