

呵护低温寒风中的心脑血管

三九四九迎大寒 保暖护心要周全

◆ 张筱琳

今日大寒,是数九寒天中最冷的时节。天寒地冻,心脑血管系统疾病和呼吸系统疾病极易发作或加重。上海远大心胸医院VIP中心主任张雅君教授表示,这个时节冠心病发病率高是因为人体受寒冷刺激,特别是迎风疾走,易使交感神经兴奋,使心率加快,血压升高,从而增加心肌耗氧量。

古语:“大寒大寒,防风御寒”

古语有云:“大寒大寒,防风御寒”,这就是说,大寒时节既要注意防寒,还须防风,衣着也要随着气温的变化而随时增减。

对有心脑血管疾病的患者来说,头部、颈部和手部的保暖尤为重要,因为在冬季人体散热最多的部位是头部,这些部位受寒可引起末梢血管收缩。

冬季人体新陈代谢缓慢,心脑血管病人受冷空气刺激,血管骤然收缩,易导致血管阻塞,从而诱发心脑血管疾病的发作和加重。每年的11月至来年的3月,属心脑血管病

引发猝死的高峰期。因为骤冷,血压会突然升高,发生脑出血;因为乍寒,容易形成小的血栓,造成心肌梗塞或脑血管堵塞。心脑血管疾病最多的情况是动脉粥样硬化,即血管形成狭窄,在冠脉血管部位形成狭窄是冠心病,心脑血管形成狭窄就是心脑血管疾病。冬天天冷的时候血管是收缩的,一般血管狭窄了50%并没有明显的状况,但是冬天天冷血管收缩的时候导致症状加重,会出现症状。已经患心脑血管疾病的患者,如得过心梗、心绞痛,或者是放了支架、做过搭桥,这类病人在冬

天要注意控制所有导致心脑血管病的因素,密切监测血压、血糖、血脂这些危险因素,随时与医生沟通,调整药物。

大寒时节早晚相对更寒冷,早晨人体血压高,很容易出现意外,因此张教授建议老年人最好不要早起,一些户外锻炼也应该暂停。如果实在要晨练,也应选择在天亮透,也就是八、九点以后,但不宜做激烈的运动。下午3点左右是户外活动的最好时机,因为人体的肌肉、关节等在此时都处于舒适的状态,可以进行一些适宜的活动。

【专家介绍】



张雅君

主任医师,教授,从事临床工作三十余年,专攻心血管专业。上海远大心胸医院VIP中心主任,原交通大学附属同仁医院特需中心主任。上海医学会心血管专业委员会委员。中国远程医疗学会心脏监护专业委员会委员。参加国家九五高血压课题研究,完成先心病、冠心病研究的多项课题,多次获科技进步奖,发表医学论文30余篇。

民谚:“暖身先暖心,心暖则身温”

民间有“暖身先暖心,心暖则身温”的说法,也就是说,只有心神旺盛、血脉顺和,全身四肢才能温暖,人体才能抵御得住严冬酷寒的侵袭。一些血管弹性较差的高血压患者,在大寒时节一天之内的血压波动往往会增大;同时,寒冷也可诱发冠状动脉痉挛,使管腔持续闭塞,或挤压斑块使内膜损伤,血小板聚集,血栓形成使管腔急性堵塞,可导致急性心肌梗塞。因此,在高发季节里,冠心病患者应注意御寒保暖,减

少户外活动,以防疾病发生。

在寒冷、潮湿和大风天气,心肌梗塞和脑卒中的发病率均达到全年最高水平,如果患者不注意监测血压、血脂变化,就很容易出现以下症状,如多日或突发头晕、头痛、眩晕、肢体活动障碍、胸前区疼痛、心悸、胸闷、气短,部分患者伴有恶心、呕吐,严重者出现摔倒、意识不清等。针对以上这些情况,有哪些应对措施呢?首先应注意保暖,预防感冒。心脑血管疾病的高发人群,特别是

老年人,在冬天要特别注意保暖,规律生活。但也不要因为怕冷就整天闷在家里,应适当活动;其次,平衡饮食。冬季人们的食欲都比较好,而心脑血管疾病患者要注意饮食质量,控制体重,多吃富含纤维素的食物,保持大便通畅;第三,保持情绪稳定,避免精神紧张和情绪激动。第四,注意定期体检,检查血压、血糖和血脂;最后,按时服药。已患心脑血管疾病的人要按时服药,不可突然减量或停药。老年人最好随身

携带硝酸甘油、速效救心丸等药物,以备发病时及时服药。

值得一提的是,大寒时节正处于元旦后、春节前,对于上班族来说,正是一年之中工作最繁重的时候,人体极易疲劳。张雅君教授最后总结说,在这一段日子,尤其要注意休息,保持心情平静。对于老年人来说,更应注意避免过喜或伤心,保持心情舒畅,心境平和,使体内气血和顺,降低心脑血管系统疾病的发病风险。

访长征医院刘士远教授 遏制肺癌,早期筛查是关键

◆ 解雯雯

近日,第二军医大学附属长征医院影像医学与核医学科主任刘士远教授牵头的上海市科委生物医药处重大专项《上海地区早期肺癌的影像学筛查及诊断研究》举行了中期汇报会。专家表示,主动参与筛查是遏制肺癌萌芽、发现早期病变的关键。

“希望更多人主动加入早期肺癌筛查”

由于大部分肺癌发现时已为晚期,仅能进行姑息治疗,致使生存时间很短。专家表示,肺癌的早发现、早诊断对患者的治疗和预后至关重要。如果临床上能在早期确诊肺癌,将会明显地提高治愈率和延长患者生存期。因此,刘士远教授建议:“希望更多人主动加入早期肺癌筛查计划,更多的亚临床肺癌被早发现、早诊断,确保治疗效果最大化。”

由于70%以上临床没有症状的早期肺癌在普通平片上容易漏诊,目前低剂量螺旋CT已作为肺癌早期筛查的首选方法。专家呼吁,40岁以上的中老年人可每年定期接受一次胸部低剂量螺旋CT检查。如果发现肺部有小的阴影或结节,可前往医院做进一步检查。高危人群如长期吸烟者、长期被动吸烟者、长期接触放射性物质、有恶性肿瘤史、有COPD、肺纤维化以及有家族肿瘤病

史者,应列为肺癌重点筛查对象。

“需建立国内数据库和早期诊断标准”

由于迄今为止在国内外未见多层螺旋CT低剂量扫描的完整筛查方案和规范化措施,国内缺乏大数据多中心的询证研究结论,对早期肺癌表现和诊断标准缺乏共识。为此,《上海地区早期肺癌的影像学筛查及诊断研究》项目于2013年启动。刘士远教授表示:“研究基于上海普通社区,以上海的七所三级甲等医院为依托,开展肺癌筛查,制定高危预警指标。进而建立一套肺癌筛查及早期诊断的最佳方案和标准流程。同时,在多中心研究基础上,建立可拓展、可挖掘的上海市早期肺癌患者数据库,形成早期肺癌影像学诊断的标准和专家共识。”

该项目采用了新型筛查数据系统。整个过程包括调查问卷、患者信息管理、肺结节CAD检测、诊断报告、远程会诊、病人随访、统计分析等。项目以长征医院为牵头单位,参与单位有肺科医院、中山医院、肿瘤医院、瑞金医院、上海市公共卫生临床中心、华东医院。目前前往上述医院可进行高危人群遴选,医生会综合判断你是否为高危人群,进而决定是否需要胸部低剂量CT检查。

【专家介绍】

刘士远

主任医师、教授、博士生导师。第二军医大学附属长征医院影像医学与核医学科主任。中华医学会放射学分会副主任委员,中国医师协会放射医师分会副会长,上海市医学会放射学分会主任委员,上海肿瘤影像专业委员会副主任委员,上海信息集成协会副理事长,上海生物医学工程学会放射分会副主任委员。擅长胸部疾病特别是肺癌的诊断与鉴别诊断以及分子影像学。



45岁以上人群 需警惕前列腺增生

免费评估活动接受报名

◆ 解雯雯

良性前列腺增生虽然是老年男性最常见的疾病之一,但是往往不受到重视。统计数据显示,60岁以上男性,半数以上可存在良性前列腺增生,而随着年龄的继续增加,将有更多人经历由良性前列腺增生带来的排尿困难。老年人小便次数增多、排尿时间延长、夜尿增多等状况易被认为是“老年人的正常生理变化”而受到忽视;同时由于老年人对体检的不重

视,也造成了普通人对良性前列腺增生的低认知。

实际上,良性前列腺增生却可以引发一系列并发症,如急性尿潴留、反复血尿、复发性尿路感染、尿路结石、肾功能损害等等,对于老年人来说,这些均将严重干扰生活质量。因此,引起对本病的重视并积极接受专业治疗,十分有必要。

目前上海交通大学医学院附属瑞金医院正在开展良性前列腺增生的多中心临床项目。如果您年龄在45-70周岁,PSA≤10ng/ml诊断为良性前列腺增生,并伴有勃起功能障碍病史,符合要求的患者可拨打热线021-31751501(周一至周六9:00-17:30)报名预约,或编辑短信“前列腺增生+姓名+联系方式”发送至13801701870预约报名评估,同时还会有专业医护人员对您进行定期观察和随访指导。报名者就诊前需筛选,为保障医院正常医疗秩序,请提前预约。

肿瘤病人安度冬春之交

中医养生顺应节气,冬春之交气候忽冷忽热,容易引发感冒等并发症,导致肿瘤复发转移。安度冬春之交,平安过大年,徐汇区癌症康复俱乐部特邀专家报告。

报告时间:1月22日上午9:00-10:30
地点:中科院学术活动中心(肇嘉浜路500号五楼长泰厅),轨交7、9号线肇家浜路站下2号口
报名电话:64161087

专家介绍



戴龙瑞

上海中医药大学教授,《中华本草》《现代中医肿瘤学》编者,擅长运用中医药食疗等:1)防复发转移 2)保肝护肾、升血升白等 3)患者带瘤生存。