

新民健康



“新民健康工作室”的
微信公众平台网罗近期医
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 52 期 | 2015 年 3 月 11 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

“每逢佳节胖三斤”? 当心节后“高血脂”袭来

◆ 贺天宝 吴瑞莲

“每逢佳节胖三斤,过完节后泪两行。”假期归来,类似这样的段子就开始满天飞,你是不是也躺枪了呢?近日,在闸北区彭浦镇社区卫生服务中心举办的第 57 期上海市社区健康大讲堂上,上海交通大学医学院附属仁济医院老年病科主任方宁远教授提醒,长假期间,市民们忙于走亲访友,在团聚时难免会大吃大喝,由于吃得多动得少,油脂以脂肪的形式储存在体内,血脂容易增高。据了解,我国目前已经有至少 2 亿的血脂异常者。血液内的血脂含量高容易黏附在血管壁,形成动脉粥样硬化,从而带来心脑血管、全身脏器的损伤。因此,他建议,20 岁以上的健康成年人至少每 5 年测量 1 次空腹血脂。

血脂高与胖瘦无必然联系

人们常认为,高血脂是肥胖人群的“专利”,但方宁远教授指出,其实,高血脂与胖瘦并无必然联系。在门诊中,患高血脂的“瘦子”并不少见。

对此,他解释道,一般情况下,胖人容易出现血脂升高的情况,但是并非所有肥胖的人都血脂高。同样也并不是所有的瘦人血脂都不

高。方教授表示,血脂升高的原因主要来自脂代谢异常,供能物质过多或代谢能力下降都会造成血脂异常。有些人虽然瘦,但机体内存在脂代谢异常,可造成高脂血症。相反一些胖人,虽然摄入的脂肪不少,但是机体对糖类、脂类的代谢功能非常健全,这种人即使看起来肥胖,却并没有脂代谢异常,可能比瘦人还要健康。“另外,还有一些遗传性的疾病,譬如家族性高脂血症,是由于基因缺陷导致血脂不能正常代谢,患有这种疾病的人,即使体型弱不禁风,甘油三酯含量也会异常升高。所以说,血脂代谢异常和胖瘦不一定有关。”

方教授介绍,有研究表明:脂蛋白的代谢具有明显的性别差异,女性绝经前期受益于激素的保护,因此高脂血症发生率明显低于男性。高血脂的危险因素包括:吸烟、高血压、高密度脂蛋白胆固醇含量过低、有早发冠心病家族史、糖尿病、年龄增大。在绝经期前,由于雌激素的保护作用,女性患糖尿病者要明显少于男性;在社会角色上,男主外较多,因此吸烟、饮酒、脂肪摄入量大而导致肥胖的几率都远远高于女性。高血压的发病率也同样是男多

名 医 榜

方宁远

主任医师,教授

上海交通大学医学院附属仁济医院老年病科主任
中华医学会老年病学会基础学组委员、上海医学会老年病学会委员、上海医学会全科医学专业委员会委员、上海市康复医学会老年康复专业委员会委员、中国健康教育协会高血压健康教育中心学术委员会常务副主任、教育部留学回国人员科研启动基金评审专家。
擅长:老年心血管病防治,尤其老年高血压病诊断和治疗

女少。

同时,挪威一项科学研究对 23525 名女性和 20725 名男性的健康数据进行了分析。在 12 年的跟踪调查期间,这些不到 60 岁的参与者中,有 522 名男性首次出现了心脏病发作,而女性患病人数为 157 名。提示如果中年男性出现血脂异常,患心脏病的几率就会比同样情况的女性患者高出 3 倍。因此,方教授表示,中年男性比女性更容易出现血脂异常,患心脏病的几率也更高,中年男性应更重视治疗和

预防血脂异常。

“多站墙角”有助于降脂

方宁远教授表示,立墙角作为锻炼的一种方式,可以消耗一定的能量,可能有降脂作用,适合运动不足的患者。贴墙而立,让后脑勺、双肩、臀部、小腿及后脚跟都贴着墙,膝盖、脚跟并拢,这项练习不费功夫,但要持之以恒才能效果显著。

他介绍,高脂血症患者宜采用中、低强度,长时间周期性大肌群参与的运动项目,如长距离步行或远

专家解析肺癌脑转移治疗

◆ 解雯雯

民生话题 中医话肿瘤

生活镜头

程先生今年 68 岁平时经常抽烟,平均每日 20 支左右。六年前,经医院检查为肺癌,伴有脑转移。经治疗,转移病灶已采取微创方法做掉,现仍有干咳、胸闷等肺部不适症状。

专家解析

目前肺癌有很多治疗措施,患者往往比较迷茫,不知哪种措施最好,如伴有远处转移,更需要谨慎面对。具有丰富中医肿瘤治疗经验的杨海医生介绍,中医保守的措施,可以有效控制病情,但这不是简单的一两句话就可以判断,需要非常丰富的临床经验以及客观的检查依据。

李士吉医生解释,程先生这样的患者,一般需要采取微创方法处理脑部转移灶。可能会有很多人会问,既然用中医的方法控制得不错,为何要处理脑部转移灶?因为中医

新民健康推出“民生话题:中医话肿瘤”,中医专家依据“现代中医,防治肿瘤”的治疗理念,以捍卫生命、呵护健康为根本,对传统中医基础理论进行梳理与阐释,解构传统中医;并以临床实践为依据,融合现代医学及非医学方法,通过“认知纠正、心理调整、体能锻炼、饮食优化、正确医疗、合理药物”多种手段进行数据库跟踪管理,构成从预防、治疗到康复的现代中医防治肿瘤科学体系,为肿瘤患者及家属、专家提供对话平台,开展专题讲座、交流咨询、饮食全案指导等活动,分享健康知识、科学用药、饮食营养、体能锻炼、康复养生,帮助肿瘤患者实现康复目标。

治疗虽然很温和,疗效稳定,但疗程较长。而程先生这样的案例,可能脑部转移灶周围已有水肿带,如不第一时间控制好的话,可能会引起颅内压增高,甚至脑危危及生命,故应当及时处理。

另外,靶向治疗需因人而异,更要防范耐药性。必要时,可以选择靶向治疗。所谓必要,有几层含义:一是其他疗法效果不行,或者受不了;二是年龄偏大,仅靠中医药治疗短

期效果不明显;三是靶向配对,针对性比较强。并且选择时千万别忘记用中医药配合调理。因为靶向治疗的药物可能会产生耐药性,没有配合措施,一旦产生耐药性,治疗愈加棘手。中医药的合理配合,可起到“防洪堤”的作用。

专家团介绍

著名肿瘤专家何裕民教授经过 20 余年的肿瘤临床及理论研究,实

践着影响深远的“癌症只是慢性病”“癌症可防可治”等众多肿瘤治疗全新理念,擅长中西医结合治疗方法,给各类肿瘤患者提供帮助和咨询。

以何裕民教授领衔的 50 余名肿瘤专家、主任医师、副主任医师等组成的专家导师团,针对各种肿瘤的治疗及康复,防治肿瘤的转移与复发具有丰富的临床经验。2014 年,何裕民教授在上海创立了以中医肿瘤治疗为目标的和合学派,提供更专业、强有力的技术支持。

活动信息

中医肿瘤防治咨询活动

活动时间:2015 年 3 月 15 日
报名方式:请拨打新民健康热线 021-62946188 预约
温馨提示:恰逢“3·15 消费者权益日”,前来咨询的读者,即可免费领取“抗癌科普系列书籍”《癌症只是慢性病》《生了癌,怎么办》《生了癌,怎么吃》任意 1 本。

腔门诊部、上海长江医院、上海民生中医门诊部、上海松丰口腔门诊部。(排名不分先后)

时间:2015 年 3 月 14 日(周六)10:00-14:00

地址:静安区万航渡路 889 号悦达 889 广场(万航渡路长寿路口)

交通信息:11 号线隆德路下,2 号线江苏路下,7 号线长寿路站,公交 54 路、941 路、966 路、23 路、13 路、45 路



健康圈

■ 3 月 12 日中午 12:30-2:30,上海长征医院(凤阳路 415 号)泌尿外科在门诊楼 7 楼第一会议室举行肾癌患者教育及咨询活动,由王林辉、徐丹枫、崔金刚等知名专家主讲。

■ 3 月 12 日下午 1:30,上海中医药大学附属中医医院将在门诊 2 楼治未病中心(芷江中路 274 号)由耳鼻喉科主治医师王丽华带来“过敏性鼻炎的防治”科普讲座。

■ 3 月 12 日下午 1:00-4:00,上海中医药大学附属龙华医院将在远志楼 3 楼会议室由肾病科带来腹膜透析健康教育讲座。

■ 3 月 14 日上午 9:00-12:00,“前列腺卫士”前列腺癌患者健康教育公益讲座将在上海市交通大学附属第一人民医院 3 号楼 9 楼演讲厅举办。届时,夏木阶教授、韩邦旻教授将现场授课并针对部分问题现场答疑。

■ 3 月 16 日上午 9:00,上海交通大学附属第六人民医院将在门诊大楼前由普外科主任医师张频、内分泌代谢科副主任医师于浩泳进行“肥胖的手术治疗”健康咨询活动。

■ 3 月 16 日上午 11:00,第二军医大学附属长海医院将在门诊 1 楼大厅由皮肤科教授吴建华带来“白癜风病人怎么样忌口”科普讲座。

■ 3 月 17 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儿科主治医师刘兰带来“儿童保健知识讲座”科普讲座。

诚信医疗 仁心互信

新民晚报“3·15 消费者权益咨询服务日” ◆ 张筱琳

益。对医疗机构而言,这也是一个展示自己诚信的绝佳机会。秉承“消费者的知情权高于一切”的理念,新民晚报努力在医疗机构与消费者之间搭建良好的话语平台,让消费者能够做出尽可能理性的选择判断,营

造一个诚信医疗、相互信任、消费和谐的环境。

“诚信医疗 仁心互信——3·15 消费者权益咨询服务日”现场参会的医疗机构有:上海远大心胸医院、上海健高儿科门诊部、上海圣贝口

由新民晚报主办的“诚信医疗 仁心互信——3·15 消费者权益咨询服务日”活动将于 3 月 14 日在静安区悦达 889 广场举行。本次消费者活动涉及心血管疾病预防、口腔卫生、中医养生、儿童生长发育、优生优育等健康咨询内容。

在医患关系显得尤为重要的当下,此活动旨在为广大读者提供健康咨询服务,让读者在享受服务的同时获得知情权,并维护自我的利