

突发晕厥 须查明病因

晕厥是指突发的一过性意识不清，可以表现为眼前发黑，摔倒在地，持续时间数秒到数分钟不等，严重的可导致头部外伤、大小便失禁、甚至死亡。临床上晕厥很常见，40%的人一生中至少有一次晕厥发作，发病年龄从年轻人到高龄都有。但很多晕厥难以查明原因，发病时情况危急，等赶到医院就医时却已经恢复正常。

► 溯源：心源性 病名：室上性心动过速

27岁的小王平时身体很棒，但最近几年每年都会有一两次突然发作的心慌，自测脉搏比平时快了1倍多，同时伴有眼前发黑，但过个十几分钟又突然好了，也没当回事儿。不过最近一次发作，情况严重多了，在公司开会时突然昏倒在地，同事们送他到医院却又一切正常了。心脏内科医生推测这可能是一种快速心律失常导致的心源性晕厥，做了个电生理检查，发现是室上性心动过速。这是一种可以根治的常见疾病，做一个微创的射频消融术，一个小时就彻底解决了小王生活上随时可能引爆的这颗“定时炸弹”。

► 溯源：心源性 病名：窦性静止

张先生退休后热衷锻炼身体，每天能快走个五六公里，除了有点高血压，别的没啥病。但最近几年不敢出去锻炼了，因为莫名其妙的晕倒好几次，有一次在公园，还有两次在家里看电视突然眼前一黑就晕倒了。据老伴说，在厨房烧着菜突然就听到客厅“咚”的一声巨响，进去一看发现他躺在地上不省人世，过了几分钟倒是能醒过来，救护车送了几次急诊

也没查出所以然来。之后在心内科、神经内科常规检查，除了发现有点心脏传导阻滞并没有明确病因。后来医生在他胸前皮下植入了一个监测器，终于搞清楚了“罪魁祸首”，原来是心脏“电线”老化，出现一过性的心脏停跳导致的晕厥。装个心脏起搏器就解决了问题。

► 溯源：神经源性 病名：癫痫小发作

71岁的赵女士家境优越，子女孝顺，但一直没有安全感，因为她时不时就会发生“断片”现象。例如老同学聚会，正说得兴奋突然就发呆了十几秒，筷子都掉在地上，可把大家吓坏了。近两年症状越发严重，每月都要发作好几次，严重时还会昏倒在地，老伴紧张地天天陪在身边。到医院各项常规检查都做了，从心电图、24小时Holter、心超、冠脉CTA、脑电图、头颅CT、颈椎MRI到颅颈部MRA等，均告一切正常，但是“断片”现象仍旧不间断地出现。医生给她配置了贴片式远程心电监测，监控了两个月，中间发病了几次，但心电监测并没有发现异常，基本排除了心源性晕厥。又给她做了24小时脑电图发现有些异常，推测可能是癫痫小发作，试用抗癫痫药物治疗，此后再也



没有发病过。

临床上晕厥发病率很高，占每年急诊人次的3%~5%，住院率的1%~3%。引起晕厥的原因很多，主要包括心源性晕厥、神经介导的反射性晕厥、体位性低血压性晕厥以及非晕厥性意识丧失。其中心源性晕厥的1年猝死率(18%~33%)要明显高于非心源性晕厥患者(0%~12%)或原因不明的晕厥患者(6%)。晕厥造成的危害也令人吃惊，老年人跌倒的10%因晕厥引起，并能造成轻度外伤(29%)和严重致残(6%)。此外，37%的反复晕厥者需更换工作，73%的人发生焦虑或抑郁。

由于晕厥的病因很多，未发病时通过常规检查很难明确病因，病人往往反复多次往返于急诊科、心内科、神经内科就诊检查却无法确诊。六院晕厥整合门诊开设以来，建立了一套规范的晕厥诊断流程，开展了第四代植入性心电事件记录仪和贴片式远程家庭心电监测，应用于晕厥诊断。心内科与神经内科强强联手，大幅提高了晕厥确诊率，造福于患者。

潘晔生（上海交通大学附属第六人民医院心内科副主任医师）



知“心”话

在我们的身边，二胎妈妈越来越多了，前来心理科门诊就诊的二胎妈妈也有增无减。“二胎妈妈也算是过来人了，可等自己真的二胎了，怎么就抑郁了呢？”“生了娃明明是件大喜事，怎么我整天愁容满面，竟没有一点开心呢？”难道随着二娃的到来，等待妈妈们的不是幸福生活，而是1+1等于抑郁症吗？

产后抑郁症是女性精神障碍中最为常见的类型之一。产后抑郁症的发病率各国报道从8%~50%不等。通常产后抑郁症在产后2周内发病，产后4~6周症状明显，在3~6个月时恢复，但严重的也可持续1~2年，再次妊娠产后抑郁复发率更是达到了30%~50%。

产后抑郁症包括了大多数抑郁症的表现：对很多活动明显缺乏兴趣或愉悦；体重显著下降或者增加；失眠或者睡眠过度；感觉身体很疲劳或乏力；觉得做什么事情都毫无意义或有自罪感；思维力减退或注意力涣散；甚至出现自杀的想法。

出现产后抑郁，必须及时治疗，否则会带来严重后果。心理治疗对于产后抑郁非常重要。关键在于要增强产妇的自信心，根据患者的情况，专业医师会给出个性化的心理治疗。通过治疗，通常可以达到较好的结果。对于是否用药，则需根据产妇哺乳情况综合考虑。

产妇需要得到家人更多的关爱，家人有责任帮助抑郁的产妇走出情绪阴霾。家人要多和产妇沟通，多做一些令产妇高兴、快乐的事情，天气晴朗时陪伴产妇到户外晒太阳、散散步，这些做法都会有助于缓解产妇的心情。

梅馨纯（同济大学附属第十人民医院心理科）

「1+1」等于产后抑郁吗？

「三月三，荠菜当灵丹」



养生周记

春天有很多野菜是餐桌上的美食，荠菜就是一道味道清香鲜美的菜肴。荠菜全身都是宝，荠菜、荠菜花是临床常用的中药，有很高的药用价值。荠菜来源于十字花科荠菜属植物荠，以全草带花、籽入药。春末夏初采集、晒干。荠菜古称“护生草”，民谣有云：“三月三，荠菜当灵丹。”中药学认为荠菜性味甘淡凉，归肝、脾、膀胱经，具有凉血止血、清热利湿、止痢之功效，治疗血尿、便血、呕血、痢疾等。

荠菜所含的荠菜酸，是有效的止血成分，能缩短出血及凝血时间，是治疗血尿的一味良药。

荠菜虽是野菜，却含有丰富的营养成分，其中含有丰富的胡萝卜素，对治疗干眼病、夜盲症有益；含有大量膳食纤维，食用后可增强大肠蠕动，促进粪便排泄，从而增进新陈代谢，有助于防治高脂血症、肥胖症等。

荠菜虽好，但是有很多讲究。荠菜在属性上属于凉性，那么体质偏寒、脾胃虚弱者尽量少吃；在食用荠菜的同时最好不要和寒性食物一起食用，比如寒性的山竹，两者一起食用会导致脾胃虚寒，影响消化吸收，严重者还可出现腹胀、腹痛、腹泻等不适反应。女性经期尽量不吃。

荠菜不能和食醋一起食用。荠菜中含有很高的胡萝卜素，这类成分的消化吸收需要一定量的油脂成分作为载体，并且不能和醋酸等具有一定氧化作用的食材一起食用，会大大降低胡萝卜素的吸收量，导致营养成分的下降。

吃荠菜的同时也不能食用钙片等补钙剂。荠菜中草酸的含量很高，草酸在食用之后会和钙质发生反应，形成人体难以消化的草酸钙，这是引起肾结石的主要成分。

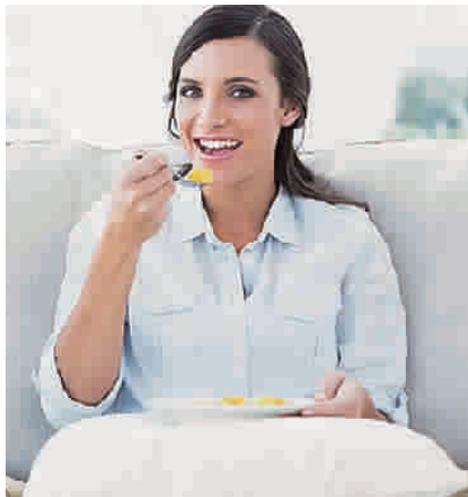
需强调的是，每个人对自身体质要有所了解，体质偏寒者食用荠菜要有节制。根据“药食同源”理论，如果破坏了机体的阴阳平衡，就会让本来身体就不适的人雪上加霜。

姚毅炯 奚燕（上海中医药大学附属龙华医院药剂科）



生命智慧

健康的身体需要适量的脂肪



一个健康的人，体内的脂肪含量应占整个体重的15%~20%之间。即使对一个职业运动员来说，如果脂肪的含量只占体重的5%，这也是一个危险的讯号。因为如果再下降到3%以下，人就会有生命危险。其实身体内的脂肪与一个人的心血管系统、内分泌生殖系统、骨骼系统和中枢神经系统的健康都休戚相关。

从生理学上来说，过少的脂肪会使体内的电解质不平衡，如果没有摄入足够的热量，可以造成严重的心律失常，甚至猝死。脂肪太少，也会使人的甲状腺功能下降，人会感到很疲乏，免疫力也低下。另一方面，如果皮下脂肪太薄，身体中的热量就很容易散发掉，人就会很怕冷。

人的身体里还有一种激素叫瘦素

(Leptin)。它是由脂肪组织分泌的。在人的下丘脑里存在着瘦素受体。如果这种受体发现体内脂肪含量不足，它就会自动调节，使人始终处于饥饿的状态，一天到晚就想吃。对于男性来说，体内瘦素含量不足，会直接通过下丘脑垂体的轴线来抑制睾丸产生睾酮。结果是精子数量大幅度下降，造成继发性的性腺功能减退。

脂肪不足还会影响身体对钙质和维生素D的吸收，造成骨密度下降，产生骨质疏松。同样的，脂肪不足对中枢神经系统也有相当明显的影响，这就是一些骨瘦如柴的人经常很神经质的主要原因。那些皮下脂肪少的人群，皮肤经常处于脱水状态，很容易干裂或有许多斑点。总之，适量的脂肪对人体健康是相当重要的，千万不可盲目地过度节食。王敬敏 本版图片 TP



两性私语

提升“性福”带来健康获益

数据显示，中国有近50%的成年男性正受到性欲减退、性能力下降等各种程度不等的健康问题困扰。其中最常见ED(男性勃起功能障碍)让众多男性“性福感”尽失。更让人担忧的是，市场上治疗ED仿制药假药的猖獗以及ED患者盲目乱治现象依然普遍存在。如何安全用药与正规治疗仍是亟待解决的两大难题。

“性福”刚需，更要注意用药安全

“性福”对于大众而言可谓是刚性需求。但由于ED疾病涉及个人隐私等因素，很多人对此讳莫如深，绝大多数男性患者讳疾忌医，这也给不法之徒带来了可乘之机。原本应该在正规医院、实体店或正规网络药店(如天猫医药馆、京东健康大药房)购买的药品，却被肆意伪造并通过非正规网络渠道和街边成人用品店等非法销售。

对此，中华医学会男科学分会主任委

员姜辉教授表示，追求“性福”本无过，用药安全须牢记。正确的购药渠道一定是正规医院和药店，其他渠道购买的极有可能是假药。不合规的生产工艺和生产环境及药品成分不明等因素，导致这些假冒产品的品质疗效与原研药有着天壤之别，极有可能导致勃起时间过长、心血管疾病风险增加等危害。

北京大学第一医院泌尿外科主任医师贺占举教授提醒，在购药时务必选择正规渠道，认准正版的包装和规格以及防伪标识。

“硬”对人生，规律性生活是关键

事实上，只要患者正确就医、科学用药，九成以上男性都能够继续享受往日的“性福”。ED治疗的最终目标是提高患者性生活的满意度，其与勃起硬度和性生活频率两方面有着密切的关联。北京大学第一医院男科中心张志超教授指出，男性勃起

硬度是决定双方性生活满意度、拥有完美性生活体验的首要因素。虽然我们决定不了人生的长度，但合理使用药物尚可决定人生“硬度”。

另有2013亚太性行为与性满意度调研报告指出，每月男女平均性生活数为7.7次，四分之三的人渴望更高频率的性生活，而每周2-3次的女性性满意度更高。中华医学会男科学分会候任主任委员邓春华教授强调，规律的性生活可以为男性带来多维度获益，不仅可以降低ED发生风险，每周约2次性生活，还可以缓解慢性前列腺炎症状和降低心血管事件风险。乔闯

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪卫产2016第07-08-0191号 医广证有效期：2016年7月8日至2017年7月7日止