

# 小心六大征兆,呵护“人体发动机”

9月29日世界心脏日当天,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)在门诊二楼大平台开展大型多学科义诊活动,心血管内科、心脏大血管外科20余位专家大咖为患者提供高血压、冠心病、瓣膜病、主动脉夹层、房颤、心衰以及各类心脏疾病的外科治疗等方面咨询,同时提供测量血压、简易心电图监测等检查。

通讯员 宫丹丹 何雨田 现代快报+记者 刘峻



义诊现场 通讯员供图

## 我国心血管病人数达3.3亿

据心血管内科主任孔祥清教授介绍,心脏是人体的发动机,通过不断地收缩和舒张,使人体的血液循环起来,保证全身器官的血液供应。心脏疾病一直以来都是威胁人类生命健康的“头号杀手”。《中国心血管健康与疾病报告2021》显示,我国心血管病的发病率和致死率仍高居榜首,心血管病人数达到3.3亿,每5例死亡中就有2例死于心血管病。报告指出,我国正面临人口老龄化和代谢危险因素持续流行的双重压力,心血管病负担仍将持续增加。

## 提防心血管疾病的危险因素

**高血压**——心脏不可承受的高压。长期高血压可导致动脉硬化,增加冠心病和心力衰竭风险,降低血压可显著降低心血管病风险。建议通过减重、健康的饮食结构、低盐摄入、补充膳食钾、增加体育运动、限制饮酒以更好地控制血压。

**坏胆固醇**总是给心脏“添堵”。低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)是导致动脉粥样硬化最重要的“坏”胆固醇,会引发冠心病及其他严重后果。对于正常人群来说,LDL-C的合适水平为<3.4毫摩尔/升。

**糖尿病**——危害心脏健康的“甜蜜负担”。目前我国糖尿病患者数量达1.3亿,约一半患者死于心血管疾病。三分之一的心血管病患者合并糖尿病,发生严重心血管病的风险更高。

**超重**——增加心血管病风险。专家建议儿童期就应预防肥胖,改变饮食习惯,制定切实可行的营养目标。防止体重增加比减重更容易且更有效,应通过合理饮食及运动将体重控制在正常合理范围内,避免超重和肥胖的发生。

## 提倡养成健康的生活方式

适度运动可以有效降低心血管病的发病率和死亡率。研究表明,积极参与体育运动

的人群与久坐不动的人群相比,心血管病的患病风险更低。

吸烟有害健康,戒烟是预防心血管病最有效的方法。研究表明,持续吸烟是复发性心肌梗死及血运重建患者不良临床结局的主要危险因素。

健康饮食可以降低心血管病风险。专家建议调整饮食结构,将以植物为基础的饮食结构代替以动物为基础的饮食结构,以降低心血管病风险。

抑郁、焦虑、暴怒和精神压力等不良心理状态与心血管病发生也有关。建议通过心理疏导和心理保健来改善精神压力症状和生活质量,降低心血管病风险。

## 心源性猝死危害严重,小心6大征兆

据统计,中国每年发生猝死约50万例,预防心脏猝死刻不容缓。猝死发生前,身体会出现一些相关表现,及时发现身体的异常能赢得至关重要的救命时机,当出现6大征兆时,一定要提高警惕:胸闷频繁出现或程度加重;频繁心慌;心跳过缓和血压降低;晕厥;不明原因的疲乏;眼前发黑和肢体麻木。

## 年轻人也要警惕“主动脉夹层”

心脏大血管外科邵永丰主任介绍,主动脉夹层是由于各种原因造成的主动脉壁内膜出现破口,在主动脉腔内高速、高压血流冲击下内膜与中膜之间分离,形成了真、假两腔,主动脉夹层导致真腔受压,影响主动脉及分支供血,引发缺血性坏死或器官功能衰竭,它是一类极其危重的心血管疾病,死亡率极高,70%以上与高血压密切相关。主动脉夹层因素及部位不同分为A、B两型,其中A型主动脉夹层患者在48小时内的死亡率高达50%。

主动脉夹层的首发症状主要是患者感觉胸部或延及背部持续性、无法忍受的“撕裂样”或“刀割样”剧烈疼痛。此外,夹层压迫导致胃肠道缺血,会使患者产生恶心、呕吐、腹痛、呕血、便血等症状。部分患者也会出现脸色苍白、大量出汗、四肢末端湿冷、晕厥等休克症状;当夹层累及到颈动脉,会发生一过性脑缺血、中风,甚至昏迷。

近年来,高碳水、高盐、高脂饮食的不良习惯无形中增加了人们的体重,以往在老年患者中较为常见的主动脉夹层,越来越青睐超体重的年轻人。

邵永丰教授提醒大家,日常生活中,高血压患者需坚持服药、控制血压、稳定情绪,务必养成良好的饮食习惯,控制好体重,同时需避免一些相对刺激和剧烈的活动,保持规律生活作息,这些对于预防急性主动脉夹层非常重要,一旦患者出现突发剧烈胸背部撕裂样疼痛,一定要急诊就医。

## 终末期心力衰竭可选“人工心脏”治疗

随着中国进入老龄化时代,心力衰竭患病率和患病数量继续增加。终末期心力衰竭尚无有效药物治疗,心脏移植手术是治疗终末期心衰的有效方法。但心脏移植供体严重匮乏,供不应求,受益人群窄,一部分心衰患者也不适合做心脏移植手术。而左心室辅助装置经过多年发展,是除心脏移植外有效的终末期心衰治疗方法。

据了解,左心室辅助装置是辅助人工心脏的一种,即通过植入人工机械动力血泵系统辅助左心室功能,从而辅助维持人体血液循环。血泵系统通过经皮导线与外部的控制器相连接,控制器由锂电池进行供电,控制器可以绕在腰上或肩上佩戴,使得患者能够恢复日常活动能力,帮助患者提高生活质量。

## 南京明基医院胰腺中心扩容

快报讯(通讯员 李娜 记者 刘峻)9月28日,南京明基医院举办胰腺中心扩容仪式。该院胰腺中心是国际知名胰腺外科专家苗毅教授工作站所在地,扩容后,床位总数从50张增至110张,开创胰腺外科发展新模式。

苗毅教授介绍,南京明基医院胰腺中心于2020年10月正式成立,当时设立了50张病床。两年多来,胰腺中心接诊了8000多名患者,开展了800多台手术。

“50张病床已经不能满足广大群众的就医需求,于是胰腺中心病区进行了扩容,床位增至110张。”苗毅教授介绍,南京明基医院胰腺中心理念与技术都与国际前沿接轨,扩容后的胰腺中心也将以国际化管理与人性化服务为特色。

据了解,南京明基医院胰腺中心为江苏胰腺联盟分中心,依托江苏省人民医院胰腺中心的优质医疗资源和技术优势,双方在医疗、科研、教学、人才培养等领域展开深度合作。

胰腺中心床位扩容,也反映了近年来胰腺疾病患者日益增多的现状。尤其是胰腺癌,这个有着“癌王”称号的恶性疾病,严重威胁人民群众健康。苗毅提醒,要预防“癌王”,需要注意科学生活方式,营养均衡,适量运动,拒绝酗酒等不良习惯,也要注意定期体检,及早发现疾病信号。

## 这场学术沙龙,聚焦慢病防控和健康管理

快报讯(通讯员 唐晓 记者 刘峻)近日,老龄化社会慢病防控和健康管理策略学术沙龙在泰康大健康体验中心举行,此次交流活动由南京市健康管理学会主办,江苏省中西医结合学会亚健康专委会、南京市医学会健康管理学分会协办,南京大学医学院附属泰康仙林鼓楼医院承办,活动聚焦公众常见慢病——包括糖尿病、高血压、心脑血管病、肿瘤的早期筛查、风险预警与综合干预。

泰康仙林鼓楼医院院长邹晓平指出,长寿时代来临,人口老龄化加剧,人们会更加长寿并长期带病生存,要践行健康中国、提高全民健康水平,健康管理将发挥重要作用。泰康医疗已在全国布局五大医学中心及专科医学体系,泰康仙林鼓楼医院正积极探索医养融合发展,老年病相关学科以及健康管理都是医院的重点学科,关注并致力于疾病的早发现、早诊断、早治疗。

南京医学会健康管理学分会主任委员周卫红表示,人口老龄化加速,慢病非传染性疾病成为威胁人们健康的主要问题,控制和改变这一局面,传统医学模式已经不能完全适应需求,因此,以健康教育咨询、健康危险因素监测和控制、健康体检与评估以及不良行为干预为主要内容的健康管理产业兴起。

泰康仙林鼓楼医院助理院长张震向与会人员介绍了泰康仙林国际医养园区以及医院近年的建设发展情况,这里不仅为公众提供常规体检服务,还根据不同人群提供专项筛查、入住体检、健康管理等特色服务。

泰康仙林鼓楼医院健康管理中心于今年初推出创新产品:特约胃肠镜检查。健康管理中心主任沈伽介绍,根据项目现有统计数据,受检人群的阳性检出率较高,绝大部分可以直接在内镜检查中进行处理,部分需要再次内镜手术,这一方面说明消化道问题多发,同时也说明人们的健康意识增强,越来越多的人知道可以通过内镜检查来进行消化道早癌的筛查。

# 女子网购祛斑霜,变美不成反“毁容”

近日,王女士网购了一款号称能够“3天祛斑”的祛斑霜,使用一周后,不仅斑点没去掉,面部还变得又红又肿。最终,在南京市妇幼保健院,她被诊断为接触性皮炎,经过治疗,皮肤才慢慢恢复正常。该院医疗美容科医生晏卉介绍,像王女士这样胡乱尝试祛斑方法反而使皮肤受损的病例屡见不鲜,“斑”确实是一个令人头疼的问题,但是一定要分清斑的类型,在正规的医院、经专业的医生诊断、选择正确的方法治疗。

通讯员 史月 现代快报+记者 安莹

## 1.雀斑

雀斑是常染色体显性遗传性点状色素沉着病,日晒后加重,冬季减轻。好发于女性,常于5岁左右发病,随年龄增加而增多,青春期最明显,老年减轻。

**激光治疗:**雀斑主要成因是基因和日晒,晏医生表示,在临床治疗中她常使用超皮秒激光、M22超光子等方法治疗雀斑取得了不错的效果。

## 2.黄褐斑

黄褐斑的病因相对复杂,包括遗传因素、

紫外线,还包括妊娠、口服避孕药、雌激素治疗、甲状腺功能紊乱、化妆品及光毒性的抗惊厥药物,此外劳累、睡眠不好也可使本病加重。因黄褐斑病因复杂,从而导致治疗手段多样且收效欠佳。

**防晒:**防晒也是一种治疗方法,并且特别重要。

**中医治疗:**以疏肝理气、活血化瘀的治法为主,中药外敷配合针灸调理,晏医生收治的黄褐斑患者通过中医祛斑治疗后对效果较为满意。

**局部治疗:**熊果苷、氢醌霜、外用左旋维C等。

**激光治疗:**超皮秒激光、短脉冲二氧化碳激光、510nm脉冲染料激光等。有人认为激光治疗表皮型黄褐斑效果较真皮型好;也有认为外用药物效不满意者,激光治疗也可能无助病情发展,且可能产生炎症后色素沉着及复发等情况,故激光治疗作用较为有限。

**全身治疗:**口服或静脉大量维生素C、口服氨甲环酸等。

## 3.颧部褐青色痣

这种斑点常被和黄褐斑混淆,然而这两种斑的确经常同时发生。一般发病年龄在25-45之间,好发于颧部、颞部,表现为圆形、类圆形,

边界清楚的粟粒至黄豆大小,孤立不融合的灰褐色、黑褐色或黑灰色,大部分对称分布。

激光治疗能够减轻褐青色痣,但也有产生色沉的风险,一定要到正规医院诊断是否适合进行治疗。

## 4.老年斑(脂溢性角化)

脂溢性角化是一种常见的皮肤退行性病变,这种斑也常被叫做老年斑,其实很多年轻人也会发生。一般发生于30-40岁以后,好发于面部,身体上也有发生。

**手术切除:**可直接手术切除,进行整形缝合。

**激光治疗:**晏医生常采用超脉冲二氧化碳点阵激光,能够穿透角化的皮肤,促进胶原纤维和弹力纤维生长、重新排列,使正常的皮肤组织迅速生长起来,让老年斑逐渐恢复原有的性状。

## 医生提醒

长斑的人多,祛斑的“坑”也多。一定要正视祛斑真相,没有哪种治疗方式像个橡皮擦,可以把皮肤上的色斑擦得干干净净,我们能做的就是预防+淡化。但是一定要在正规的医院、经专业的医生诊断、选择正确的方法治疗,否则后患无穷。