

“秋老虎”发威 血栓病当防



近期，连续气温回升，“秋老虎”发威，但毕竟临近秋分，弱冷空气开始光顾，在这夏秋更替的过程中，高血压、糖尿病和中风患者尤其要提防由血栓形成及脱落导致的心脑血管疾病突发或复发。

■ 高血压患者

发病原因：血压高+脱水易于血栓形成，脑梗、脑梗发生率高长期血压增高，会导致血管内皮损伤，血小板聚集率和黏附率增高，血液处于高凝状态，容易使血栓形成。加之气温升高，身体大量出汗导致脱水，使血液更加黏稠，加速了血栓形成速度。血栓是高血压患者发生脑梗死、心绞痛、心肌梗死的首要死亡原因。目前各国高血压防治指南都明确指出：高血压患者只要血压控制良好、没有禁忌症，就应尽早、规范、长期使用阿司匹林，以最大限度地减少心脑血管事件的发生。

■ 中风患者

发病原因：不及时喝水，加速血栓形成，易复发中风分为出血性和缺血性两种，高温会使缺血性脑中风发生的比例增加。在大量出汗后，脱水导致血液黏稠，患中风的老年人由于神经反射迟钝，口渴的信号迟迟不会引起饮水欲望，导致缺水也不知饮水，更加速了血栓形成。因此，对于患有中风的人来说，气温较高的情况下，即使不口渴也要主动喝水，并且应长期接受阿司匹林治疗，预防中风复发。相关研究显示，小剂量阿司匹林使缺血性中风风险下降20%，但不增加出血性中风的危险。

■ 糖尿病患者

发病原因：高温影响糖尿病患者血糖控制，诱发血栓性疾病。在气温较高时，糖尿病患者血糖控制比较困难。美国研

究显示：在高温环境中，口服降糖药容易失效，并且高温会影响血糖仪和试纸的准确性，这就导致血糖升高，而糖尿病患者本人并不知晓。高血糖对血管内皮细胞的毒性作用会导致血管内皮的损伤，使血小板的活性增加，从而使血栓形成的几率增加。而糖尿病患者本身就面临着血栓性疾病的威胁，有75%的糖尿病患者最终死于血栓性疾病。新版《中国2型糖尿病防治指南》提出：每天服用一片阿司匹林，作为心血管风险增加的糖尿病患者的预防措施。

需要提醒的是，阿司匹林需坚持长期每天使用，才能使获益最大化。普通的阿司匹林会对胃黏膜造成损伤，而阿司匹林肠溶片是在肠道分解，对胃黏膜不造成损伤，从长期服用、长期受益角度看，建议服用75~150毫克小剂量阿司匹林肠溶片，其长期疗效及安全性均已得到证实。(施海明)

肺癌治疗又迈进一步

肺癌严重威胁人类健康。据最新统计，中国每年新发的肺癌病人在50~60万，其中80%以上是非小细胞肺癌。研究显示，80%以上的肺癌与吸烟有关，男性的比例更高。其他导致肺癌发病率增高的因素有大气污染、被动吸烟、辐射、家族遗传等。

由于早期症状没有特异性，大多数肺癌患者在被发现时已属癌症晚期，失去了手术根治的机会。传统晚期非小细胞肺癌的治疗方法有化疗和放疗，但传统方法在杀灭肿瘤细胞的同时对人体正常细胞的杀伤力也很大，因此造成许多患者无法长期接受

治疗从而导致生存时间缩短。

近年来，一种新的治疗方法——靶向治疗诞生了。顾名思义，靶向治疗就像打靶一样对患病部位进行针对性的治疗。而靶向治疗药物则像“长了眼睛”一样，当药物进入人体后，就能够直接找到有问题的部位，发挥抗肿瘤的作用。靶向药物的出现让晚期肺癌患者的总体生存时间由原来的不到1年延长到现在的将近2年。

靶向药物的出现让肺癌治疗又迈进了一大步。以往治疗晚期肺癌的靶向药物主要依赖进口产品。最近，第一个由中国自主研发并拥有自主知识产权的小分子抗肿瘤药盐酸埃克替尼片获得中国药监局新药证书。从III期临床研究的数据显示，盐酸埃克替尼片与同类进口药物相比疗效相当。且与进口药物相比，也可为患者节省治疗费用。(陈平)

内外科结合控制帕金森

近年来，帕金森病治疗领域涌现新见解。作为中老年人的常见病，帕金森病不再是一门单学科病变，它涉及到神经内科、神经外科、心理学等。帕金森病单纯服药或者单靠手术治疗不足以控制病情，需要内外科联合起来，要将交叉学科整合贯通，形成一个帕金森病网络——内科把病情初期的药物控制、因人而异的剂量，手术后的药物摄入；外科

要严格把守DBS(脑深部电刺激术)的门槛，符合手术要求的病人才能进行外科治疗。如果治疗方法合理，可以取得长期满意的效果。

不过，药物和外科治疗都有利有弊。药物治疗在取得明显效果的同时，也存在明显副作用和4~5年有限的最有效治疗时间；外科治疗也不例外，存在立竿见影效果的同时也存在一定的手术风险。

帕金森病药物治疗的时期、种类、剂量和服药方法都因病入年龄、病程、症状及药物反应情况等而异，外科治疗的方法和时期也因病人具体情况而不同。因此，帕金森病治疗有别于肿瘤病人的早发现、早治疗、早根治的原则，每一个病人都需要遵循因人而异的治疗原则，开展个性化的治疗。人们对帕金森病的认知需不断更新，尤其是病人和家属，了解帕金森病的医学进展将帮助病友及时把握最佳治疗时机，确保良好的生活质量。(钱靓婕)

吸人气管异物如何急救

气管异物是常见的凶险性意外事故，据统计，7岁以内儿童多见，尤其以刚学会走路到两岁间的小儿发病多，死亡率高。成年人中也偶有病例，多由于饮酒过度、进食时谈笑、工作中将异物含在口内误吸、假牙掉入呼吸道等原因造成。异物首先被吸入喉室内，因刺激黏膜而产生剧烈呛咳、气急等症，继而出现喉鸣、吸气时呼吸困难、声嘶等表现，在吸气时发出很响的“吼吼……”声，如果异物堵塞声门，或引起喉痉挛，可出现口唇、指甲青紫、面色苍白等缺氧症状。患者会在数分钟内因窒息缺氧而死亡。而在这种意外发生时，及时采取一定的急救措施是至关重要的，患者能够得救也许就在这短短的几分钟里。

现场急救最为理想的办法是美国医学会推荐的海利希手法。海利希手法适用于自救，也可用于互救。

■ 站位急救法 救护者站在患者身后，用双臂围绕患者腰部，一手握拳，拳头的拇指侧顶在患者的上腹部(脐稍上方)，另一手握住握拳的手，向上、向后猛烈挤压患者的上腹部，挤压动作要快速，压后随即放松。或抢救者站在患者侧后，一手臂置于病人胸部，围扶病人，另一手掌根在肩胛间区脊柱上给予连续、急促而有力的四次拍击，以利异物排出。

■ 卧位急救法 患者仰卧，救护者两腿分开跪在患者大腿外侧的地面上，双手掌叠放在患者脐稍上方，向下、向前快速挤压，压后随

即放松。或让病人屈膝蜷身，面向抢救者，而抢救者用膝和大腿抵住病人胸部，用掌根在肩胛间区脊柱上连续有力四次拍击，使异物排出。

■ 儿童急救法 让患儿俯卧在两腿间，头低脚高，然后用手掌适当用力在患儿的两肩胛骨间拍击4次。拍背不见效，可让患儿背贴于救护者的腿上，然后救护者用两食指和中指用力向后、向上挤压患儿中上腹部，压后即放松，可重复几次。或使用催吐法，用手指伸进口腔，刺激舌根催吐，此法适用于较靠近喉部的气管异物。若上述方法未能奏效，则应立即将患者送医院急救，在喉镜或气管镜下取出异物，切不可拖延。呼吸停止的即给予口对口人工呼吸，以期抢救争取时间。

有些较小的异物呛入气管后，患者一阵呛咳后，并没有咳出任何异物，却很快平静下来。说明异物已进入支气管内，支气管异物可能没有任何明显的呼吸障碍。但绝不可麻痹大意、心存侥幸，认为异物迟早总会咳出，因为异物一旦进入支气管，被咳出的机会是极少的。异物在肺内存留时间过长，不仅不易取出，还可引起支气管炎、肺不张、肺脓肿等严重疾病，影响肺功能。所以，凡是明知有异物呛入气管，在没有窒息的情况下，即使没有任何呼吸障碍表现，也应尽早去医院行胸部CT等检查，以便在气管镜下取出异物。(史宏彰)

中医调养“夏耗”“秋乏”

盛夏季节，天气炎热，给人的机体带来了许多生理变化，如大量出汗、皮肤粘湿等，这使机体水电解质代谢失调、胃肠功能减弱，神经活动亦趋于紧张，从而致使能量消耗增加。夏天又得不到充足的睡眠和舒适的气候环境，使过度消耗的能量得不到完全的补偿，结果欠下了一笔“夏耗债务”。

进入9月以后，夏秋更替。这时，气温冷暖适中，而人体各种生理系统也相应发生变化，出汗减少，体热的产生和散发以及水电解质代谢也恢复了日常的平衡，消化功能恢复常态，人体能量代谢达到基本稳定的程度，因而机体进入了一个周期性的休整阶段。秋季的夜晚，最容易入睡，睡眠深沉而香甜，为此，清晨醒后仍会感到疲乏，还想继续睡下去，或在工作时不会自觉困倦，习惯打瞌睡，身体有一种说不出的疲惫感，有时候还会莫名其妙地发脾气，不开心，这就是人们常说的“秋乏”。

“秋乏”是机体在盛夏季节过度消耗后的一种补偿性反应。读者如果出现“秋乏”的相关症状，可以

通过以下方法尽早缓解症状：

1. 保持充足睡眠，尽量争取在晚上11时前入睡；要早睡早起，早晨人如能提前进入储备状态，就能防止一上班就犯困；中午适当“充电”，小睡10到30分钟有利于化解困倦情绪。
2. 在饮食上，最好吃清淡些，油腻食物会在体内产生酸性物质，加深困倦；多吃水果、蔬菜、多喝水，最好是喝绿茶，提神效果远比咖啡好。
3. 因乏状态和人体缺氧也有关，因此，可在室内放些绿色植物，如吊兰、橡皮树、文竹等植物以调节室内空气。
4. 每周参加2~3次锻炼，以有氧锻炼为佳，如慢跑、游泳、瑜伽等。如果疲劳症状持续半年以上不能缓解，甚至加重，并出现记忆力减退，工作效率差；头昏头重，失眠、肌肉关节疼痛、焦虑、抑郁、情绪低落等症状，读者朋友就该注意了，这可能是机体存在某些疾病的先兆，应当及时就医，查明病情。(张振贤)

防治秋病食萝卜

秋天，燥主其令，其势颇凶。中医认为“燥易伤肺”，肺伤则咳。此时人体除可出现咳嗽之外，还常兼见便秘，这是因为肺之在脏，与大肠之腑，情同手足，互为表里之故。有一蔬菜，既能宣上，又可畅下，防治时病，在众多时令蔬菜之中，唯其独尊——萝卜。

萝卜的营养比较丰富，含有大量的糖类和多种维生素、脂肪、钙、磷、铁等矿物质，萝卜还含芥子油，与酶类相互作用，可促进人体新陈代谢，增进食欲，帮助消化。现代研究证明，萝卜还具有防癌、抗菌作用。中医认为，萝卜味辛甘、性凉、无毒，具有

止咳化痰、消食通便、解毒散瘀等多种功效。

作为食疗，可取新鲜萝卜洗净捣烂，榨汁500毫升左右，加入麦芽糖30~50克，隔水炖熟热饮，能治燥热咳嗽、咽喉不利；另可用萝卜500克~1000克，加橄榄250克，煎水代茶频饮，能治感冒(包括流感)、扁桃体炎、支气管炎；再如取新鲜萝卜250克，洗净切成薄片，酸梅2枚，加清水1500毫升煎至600~700毫升，用食盐少许调味，去渣饮用，或新鲜萝卜300克，洗净切块，用油、盐炒熟食用，前者能医食积，后者可治便秘。(宁蔚夏)