

隐性杀手作怪 反复晕厥



小陈今年 22 岁，大学毕业后找了一个好工作，正准备一展拳脚，实践人生理想。可小陈最近 3 个月在体育运动时反复晕厥 4 次，因小陈平素身体健康，感冒都很少发生，而且每次晕厥 3~5 分钟后均恢复正常，开始小陈以为是工作太累所致，没有引起注意。随着发生次数的增加，在家人的过问下，小陈至医院检查，一查才知道小陈患有严重的肺动脉高压，并存在基因突变，后给予肺动脉高压靶向药物治疗后，目前继续正常的工作和生活。

相对于体循环高血压而言，肺循环高血压知晓度要低得多，不但广大群众知之甚少，很多医务人员也缺乏专业知识。我们常说的肺动脉高压，是一个既令很多人感到陌生又恶性程度很高的疾病。以前人们对该病缺乏认识，也没有特别有效的治疗手段，该病既可以没有明确的原因，也可以存在家族性发病，更多的是继发于其他疾病或者有毒有害物质及药物导致。如先天性

心脏病，结缔组织疾病，慢性阻塞性肺病，肺栓塞等，药物如减肥药阿米雷司、芬氟拉明等。上世纪 80 年代美国国立卫生研究院研究表明，如果不给予治疗，50% 的肺动脉高压患者会在 2 年半后死亡，曾经一度被称为“心血管疾病中的恶性肿瘤”。而且临床误诊误治率仍然很高，很多患者死亡时也没有被明确诊断，被诊断的患者又接受了不恰当的治疗。随着医学的不断发展，新型治疗药物的出现，国内外研究表明患者的生存率大大改善，3 年生存率基本都在 80% 左右，目前患者生活质量以及预后已经有了明显改善，及时早期诊断治疗可使多数病人的病情稳定。

肺动脉高压可以累及各个年龄段的人群，刚出生的婴儿至八九十的老人都会发生。女性多见，20~40 年龄段人群多见。临床症状缺乏特异性，是一种极易被误诊的疾病。最常见的首发症状是活动后气短，晕厥或眩晕，胸痛，咯血，下肢水肿等。其中以气短最为常见，标志右心功能

不全的出现。而晕厥或眩晕的出现，标志患者心搏量已经明显下降。若接诊医师对肺动脉高压缺乏足够认识，患者很易被误诊为一般心脏病或者哮喘，临床应提高警惕。目前认为心脏超声估测肺动脉收缩压 $\geq 36\text{mmHg}$ 就需要怀疑肺动脉高压可能，如果 $\geq 50\text{mmHg}$ 应高度怀疑。肺动脉高压确诊需要行右心导管检查，右心导管检查是诊断肺动脉高压的金标准，也是鉴别诊断、评估治疗效果、评价病情严重程度的必需手段。目前很多医生认为心脏超声的检查可代替右心导管检查，这是严重错误的观点。

肺动脉高压危害极大，治疗成本高，需要早诊断、早治疗才能改善预后，提高生活质量。治疗越晚，心功能恶化越严重，治疗效果就越差。患病后，女性患者需要避孕，平素避免剧烈运动，避免感冒，规律服药。而且该病需要在专业的医生指导下用药，定期随访，故一旦怀疑肺动脉高压诊断，需要至专业的治疗中心就诊。

(荆志成)

自我调养疗便秘

按摩

腹部按摩 仰卧位，腿稍屈曲，膝下用枕垫住，两手重叠作环形按摩腹部，从右下腹部起，向上推按至右肋下部，接着在脐上方横过腹部，至左下腹，在该处作深而慢的按揉，然后推至原处算 1 圈。每日 1~2 次，每次 20~30 圈。

运动疗法

1. 气功。气功对改善便秘颇有效果。主要练习腹式呼吸，即取仰卧位，头部略垫高，与胸平，双目微闭，舌抵上腭，排除杂念，意念集中在小腹部（意守丹田），两足并拢，一手按胸，一手按腹。然后作腹式深呼吸，用鼻吸气，吸气深长，以顶起按摩之手为度。用力呼气，呼气缓慢，以按腹之手落下为度。两手均不用力，待熟练后可将手撤去，每日练功 1~2 次，每次 20~100 息。时间以早、晚为宜。练功时如有唾液，分 3 次咽下。

2. 转腹功。两足分开同肩宽，两膝微屈，两手叉腰；膝以下部位和腰以上躯体尽量保持不动，腹部和臀部（包括髋关节）先作顺时针方向转动，再作逆时针方向转动。

每日 1 次渐增至 2~3 次，每次转动数由 30 圈渐增至 200 圈。

3. 医疗体操。屈腿运动：仰卧位，两腿同时屈膝提起，使大腿贴腹。

举腿运动：仰卧位，两腿同时举起，膝关节保持伸直，然后缓慢放下，重复 10 余次。

踏车运动：仰卧位，轮流屈伸两腿，模仿踏车运动，屈伸范围尽量大些。

仰卧起坐：从仰卧位坐起，坐起后两手摸足尖，再倒下，如此反复 4~8 次。

食疗

1. 菠菜猪血汤。取菠菜 200g，猪血 150g，盐少许。将菠菜、猪血洗净后同煮，然后加盐，熟后饮汤。

2. 猪心柏子汤。取猪心 1 个，柏子仁 15g。将柏子仁纳入猪心内，清水炖熟。三日吃 1 次。

3. 肉苁蓉粥。取肉苁蓉 15g，精羊肉 100g，粳米 50g。将肉苁蓉入锅加水 1000ml，煎汤去渣取汁备用；羊肉切片加水 50ml，煮烂后，入粳米、药汁共煮粥。每日早、晚温热服食。

4. 黄芪蜜茶。取黄芪 15g，蜂

蜜 30g。将黄芪入砂锅，加清水 500ml，煎至 300ml，去渣取汁，入蜂蜜和匀，煮开一二沸，不拘时代茶饮。

5. 郁李仁粥。取郁李仁 10g，粳米 100g，蜂蜜、生姜汁各适量。将郁李仁浸泡退皮，研为膏，粳米煮粥，待粥熟后人郁李仁膏、姜汁、蜂蜜，空腹食之。

自我调养

1. 养成良好的排便习惯，每日定时排便，即使无便意，亦要按时去蹲厕。

2. 便秘患者不可一味依靠服用泻药或灌肠来治疗本病；另外，少用或不用可以引起便秘的药物，如阿托品、氢氧化铝等。

3. 积极治疗肠道疾病，尤其在一些疾病恢复期，要考虑到尽早实施预防便秘的措施。

4. 保证充足的睡眠时间，以避免精神过度疲劳。

5. 鼓励便秘患者多饮水，尤其是晨起空腹饮 1 杯淡盐开水，对便秘患者有一定的防治作用。禁酒及忌食辛辣刺激性食物。

6. 选用富含粗纤维的食物，多吃一些粗粮、蔬菜和水果。这类食物中的粗纤维不易被吸收，在肠道形成残渣，刺激肠壁，使粪便易于排出。

(新民)

总量控制，少食多餐，缺啥补啥

——糖尿病患者微创术后生活提示

自从“微创转流手术”治疗糖尿病临床应用后，使得很多糖尿病患者不仅从此摆脱了口服降糖药、注射胰岛素等束缚，而且在形体、精神面貌都有了革命性的改观。患者通过手术改变了胃肠道的正常结构，经历了“脱胎换骨”的过程，糖尿病患者迎来了崭新的生活。

新生活的开始应该是新的生活方式的建立。糖尿病是与饮食有重大关系的疾病，是吃出来的病，必须管住嘴，手术后亦然，尤其是中青年患者面临的工作生活等实际状况，良好的饮食习惯可使手术效果达到最优化。

患者刚手术后，应采取渐进式阶段饮食，依次从清流质、流质、软质，过渡到固体食物，细嚼慢咽，进食速度宜放慢至半小时。术后初期的胃仅能容纳少量的容量，当吃的东西大于胃容量就会呕吐或不舒服，若有感觉胃不适，并有呕吐的情形发生时，应避免再进食。术后三个月内不宜服用冰水、咖啡、茶类、酒精类等刺激食物。

糖尿病患者术后不再使用药物调节血糖，这也是部分患者常常忽视自身疾病的原因之一。尤其中青年患者一旦生活细节得不到控制，重新回到每天大鱼大肉的过度饮食，不节制不健康的生活方式很可能再次打破血糖调节系统，造成高血糖，回复代谢紊乱状态。糖尿病患者术后不能忽视自己患有糖尿病。虽然通过手术改变消化道的正常结构，重新微调了体内激素的分泌，使血糖调节回归正常生理途径。但是不健康的饮食生活仍然可能再次打乱激素的分泌，造成高血糖，继而引起全身多器官功能障碍。患者一定要管住嘴，坚持良好的饮食习惯，建立健康的生活方式，牢记“总量控制，少食多餐，缺啥补啥”的原则。

(新民)

夫妻恩爱 健康长寿

■ 夫妻恩爱时常牵手 白宫保健医生给前总统布什开过的一张保健处方中，有一条是：节假日全家旅游时，夫妻尽量手牵手。老年夫妻牵手，是一种健康新理念，值得提倡。夫妻牵手无需什么成本，但却能创造出许多价值。这不仅仅是简单的肌肤相亲、互相搀扶，而更重要的是体现互敬互爱、同甘共苦，可以拉近夫妻心灵之间的距离，产生明显的心理和生理效应。老年夫妻牵手，对精神疲劳的老两口是休息，对情绪悲伤的老两口是阳光，对思想烦恼的老两口又是一种最好的“解药”。而心灵上的“手牵手”，即相互沟通、谅解、信任、关爱，则更为重要。心灵“手牵手”的夫妻，会无微不至地体贴照顾老伴，关心对方的饮食起居。许多事例表明，第一个发现自己疾病的，往往是细心的老伴。因为恩爱夫妻对对方的轻微不适都很敏感，从而能使之及时求医，及早发现疾病，及时治疗。当一方患病时，另一方的精心护理，也有利于早日康复。

■ 夫妻恩爱同居同眠 夫妻生活的象征就是同室而居、同床而眠。几十年的老年夫妻，白天各自上班，夜晚同床共眠，互诉衷肠，互相开导，化解心中的郁闷，使忧愁、懊恼在爱的滋润中烟消云散。若长期分居，有话无处说，思想不能交流、沟通，久而久之，易产生孤独感、寂寞感，不良情绪就会导致身心疾病，影响健康。人到晚年老伴亲。日常生活中最能体察对方生理上细微变化的是夫妻，同样，发现疾病症状的往往不是患者本人，而是与其朝夕相处的老伴。夫妻是对方的最好监护人，特别是夜间的健康监护更是其他人无法代替的。因此，夫妻分居不利于健康监护。

■ 夫妻恩爱更需性爱 美国研究人员发现，人越老越感觉需要爱。老年人如果长期性压抑，可使身体免疫

功能降低，造成某些病态，出现焦虑、紧张、抑郁等症状。日本学者认为，性激素的旺盛是延缓衰老的物质基础。人过中年，夫妻适当的性生活，有助于防止脑老化，避免生殖器官发生废用性萎缩。因为性生活能刺激卵巢排出较多的雌激素，使妇女皮肤更柔嫩润滑，精神焕发，有助于减轻阴道的干涩不适，减少罹患老年性阴道炎。性爱还能促使机体体内啡肽的分泌量增多，提高免疫功能，能防止和减少男性前列腺癌、女性乳腺癌的发生。老夫妻长期停止性生活，会破坏人体的阴阳平衡，压抑人的性功能，影响老夫妻的感情。国内外学者公认，单身比婚配者、丧偶比白头偕老者、离婚比不离婚者死亡率高，而男性比女性尤为明显。有研究发现，60 岁以上老年人保持适度的性生活，还能增寿 8~10 年。为此，老年丧偶者身体尚好可提倡再婚。

■ 夫妻恩爱大脑慢衰 瑞典研究人员通过对 989 名 50~60 岁的中老年人追踪观察 9 年后发现，两情相悦的幸福感受，会使老年夫妻双方体内分泌激素、内啡肽和乙酰胆碱等物质，有利于增强机体免疫功能，延缓大脑衰老，并使老年人的思维处于活跃状态。离婚者或鳏夫中患老年痴呆症的患病率为 22%，他们是老年痴呆症的高危人群，而夫妻白头偕老者中仅为 14%。

■ 夫妻恩爱长寿至宝 我国最近一次人口普查中发现，百岁以上的寿星有 3700 余人，其中鸳鸯寿星有 500 多对，他们的婚姻极为美满，恩爱如初。可见夫妻恩爱、美满婚姻是人们健康长寿的重要原因之一。因为长寿老年人除了在上生活上具有良好的习惯之外，大多数夫妻性生活和諧，精神愉快。生活上的关怀体贴，精神上的安慰支持，无疑是长寿的一副良药。这真是“夫妻恩爱人寿高，爱情花结长寿果”。

(毛颂赞)

