

# 一动就气急 “心门”有问题

## 心胸外科专家为你详解心脏瓣膜病症状及有效治疗手段



■记者王艳

60岁不到的王先生睡觉时,反复出现胸闷、憋气,前几天,王先生去爬山,晚上突然出现胸闷气急,喘得厉害,大汗淋漓。家人赶紧将他送入医院急诊,被诊断为重度心脏瓣膜病。

**心慌气短、胸闷气急可能是心脏瓣膜有问题**

杭州师范大学附属医院心胸外科主任吴昊博士介绍,王先生患的是典型的心脏瓣膜病,临床上非常常见。心脏瓣膜俗称“心门”,也就是心脏里面有四扇像门一样的结构,只能朝一个方向打开。心脏瓣膜所起的作用就像饭店门口的引导员,把血液引导到它该去的地方。

心脏瓣膜出现问题,常见的有瓣膜狭窄,或是瓣膜关闭不全,是比较常见的一种心血管病,但是却不像冠心病那样为很多人所熟知。随着人口老龄化加重,老年性瓣膜病以及冠心病、心肌梗死后引起的瓣膜病也越来越常见。

吴昊说如果心脏瓣膜发生病变,病人早期可以没有什么症状,随着时间的推移,病变的发展,临床上最为多见的症状就是胸部不适、活动后胸闷气急、活动耐力进行性减退,严重的可能出现夜间不能平卧、下肢水肿等症状。临床上也有很多患者是出现心源性脑中风才被发现的。某些患者特别是主动脉瓣狭窄患者,会在活动后出现头晕、黑蒙甚至晕厥,也可出现心前区不适或心绞痛症状。长时间心脏负担过重,机体供血不足,肺部淤血,就容易导致心脏衰竭和一系列的机体损害,危及生命。

**心脏瓣膜病变原因多,诊断并不难**

吴昊分析,造成瓣膜病变的原因很多,在我国心脏瓣膜病多数由风湿引起,少数是由退行性变和先天性瓣膜异常、缺血性坏死、感染和创伤等造成的。虽然病因复杂,但心脏瓣膜病临床诊断并不难。患者症状多半典型,胸部很容易听到杂音,心脏超声检查就能够明确诊断。

吴昊提醒当人们在爬山、爬

楼梯或从事体力劳动时感到气促,甚至胸闷、心悸,体检时心脏有杂音,提示可能患有心脏瓣膜病,此时应该去该院心脏专科检查,有经验的医生通过询问病史和听诊检查就可以初步做出诊断,非常便捷的心脏彩色超声检查就能进一步确诊。

**手术是治疗心脏瓣膜病的有效手段**

吴昊介绍心脏瓣膜病治疗方法包括药物治疗和手术治疗。

药物治疗的主要目的就是改善症状、延缓病程、减少并发症以及手术后的辅助治疗。但是心脏瓣膜病是一种进展性的疾病,发展到了一定程度的时候心脏功能就会从代偿期转变成失代偿期,这就意味着手术后心脏功能不能完全恢复了。所以说药物治疗是一种辅助治疗。

手术治疗是对病变的瓣膜进行置换或者修复来进行的,可以明显改善症状和延长生存时间,包括标准手术治疗、微创切口手术治疗和介入手术治疗。标准手术治疗是一种最为经典的手术治

疗方式,优点是暴露好,手术确切,几乎适用于所有需要治疗的心脏瓣膜病人,缺点是创伤较大。与传统开胸手术相比,微创切口或者甚至在胸腔镜下治疗瓣膜病是一种全新的微创心脏外科手术,也是有效治疗心脏瓣膜病的方法之一。但是这种治疗方式只能适用于一部分患者,比如说只有一个瓣膜病变的患者,而且不能有胸腔粘连等。通过介入方法进行瓣膜置换是近几年发展出来的一种新型手术方式,目前国内开展不多,主要适用于不能耐受外科手术的高风险患者。

临床上经常可以看到一些心脏瓣膜病患者在需要手术时由于害怕手术,讳疾忌医,往往抱有一种侥幸心理,一拖再拖。很多在出现中风症状,或者到了疾病晚期生活质量很低,反复住院就诊,给自己家庭和社会带来沉重的负担。

吴昊建议,当患者被确诊为心脏瓣膜病,又出现心功能不全症状(活动后心慌、气短)时或新出现心律失常时,应该尽快进行手术治疗。



## 三成以上年轻人因工作压力大睡不着

■记者王艳

现代生活中,失眠的人越来越多,各大医院精神卫生科或睡眠门诊看失眠的患者大幅上升。杭州市睡眠障碍诊疗中心近期发布了一组数据:2014年该中心的门诊量为32643人次,2015年则为49862人次,足足增加了53%。

总说人老了容易失眠,但现在二三十岁的年轻人也失眠。省级名中医、中国睡眠研究会中医专业委员会副主委、杭州市第七人民医院院长张永华说,最近他一个上午门诊常常要看五六十位患者,和去年同期相比,失眠患者增加了三分之一,且三成以上患者是年轻人。

张永华介绍,失眠有一个生理上的原因,当我们压力大时,交感神经兴奋度会增高,直接导致我们难以入睡。失眠也有心理上的原因,当我们有一些任务或事件急需解决时,大脑会不停运作,这时的大脑会处于一种兴奋状态,也会导致我们失眠。

年轻人失眠的诱因很多,除了竞争日益激烈的社会环境和工作压力,引起焦虑、烦躁、恐惧的情绪会影响睡眠外,不健康的生活作息方式也是重要因素之一。比如熬夜、饮食不当、饮酒、吃大餐等习惯,都容易引起失眠,这就是中医所说的胃气不和。

失眠虽然不是危重疾病,但经常失眠会导致人体免疫力减退,导致身体疲乏,出现头晕目眩、腰酸耳鸣、烦躁易怒、胆怯心急等症

状。还会诱发各种疾病,如神经衰弱、感冒、胃肠疾病、心梗、脑梗、中风、高血压、糖尿病等疾病,甚至造成猝死,给病人的身心健康带来严重的伤害。长期的失眠会导致人们内分泌失调,生物钟紊乱,会加速人们的衰老或影响青少年生长发育。

另外,长期睡眠不足,大脑得不到充分的休息,容易缺血缺氧,加速脑细胞的死亡,导致人精神恍惚、反应迟钝、记忆力减退、整天迷糊、无精打采,严重影响大脑的创造性思维,导致工作、学习效率下降。严重的会发生精神分裂和抑郁症、焦虑症、植物神经功能紊乱等器质性病变。

张永华介绍,如果因为暂时的情绪兴奋、精神紧张或环境改变、突发事件等,偶尔失眠并非病态,够不上失眠症的评判标准,不用过分紧张,可以不用治疗,或是临时服用镇静催眠药,几天后就会好转。如果每周失眠两三次,并且这样的状况持续一个月以上,可能就是病态了。

除了晚上睡不着,凌晨早醒也是失眠的常见症状。有的患者半夜两三点就醒来,就这么眼睁睁地看着时间一分分过去,结果越着急越睡不着。睡眠障碍还包括:嗜睡、睡眠节律改变(白天睡觉,晚上不睡觉)、梦魇、夜惊、梦游、睡眠呼吸障碍、睡眠运动障碍(暴力倾向)等,张永华建议有这些问题的患者都应该及时到睡眠障碍专业机构治疗。

## 吃得好不如睡得好

良好的睡眠可以使工作一天的大脑和身体得到充分的休息与恢复,然而现在越来越多的人不但睡不香,而且睡不着,睡眠障碍成了一个世界性问题。昨天是世界睡眠日,今年的主题为“美好睡眠,放飞梦想”。

### 醒来神清气爽才是好睡眠

■记者王艳

人一天必须要睡足8小时?那么睡得时间越长越好吗?为什么有人一天睡十几个小时依然觉得困?

杭州市睡眠障碍诊疗中心执行主任、杭州市第七人民医院睡眠科主任毛洪京主任医师指出,睡眠时间并非越长越好,醒来神清气爽才是好睡眠。如果在10~20分钟入睡;睡眠中不醒或偶尔醒来又能很快在5分钟入睡,直至第二天早晨;夜间睡眠无惊梦,做梦醒后很快忘记;早晨醒来精力充沛,心旷神怡,轻松愉快,无疲劳感,工作效率高;睡眠中没有或很少噩梦、

异常行为等,就可以说是拥有了好睡眠。

如何提高睡眠质量?毛洪京说,失眠者大多数对自身的睡眠不满意,过度担心、焦虑和忧虑会让自己无法入睡。只有身心彻底放松,安然入睡,才能更快进入深度睡眠中去。

不要强迫自己按“点”睡觉、起床,但这“点”总在改变。建议失眠的人缩短卧床时间,使患者对睡眠的渴望增加,而减少失眠者花在床上的非睡眠时间,提高睡眠效率。

锻炼有助于睡眠。那些有日常锻炼习惯的人通常会有较好的睡眠,而且和那些没有定期锻炼习惯的人来说,他们很少有失眠

的状况。建议早晨、下午都可以去做锻炼,但不要在睡觉前两个小时去做运动。睡前也不要吃得过饱。

环境对睡眠质量有很大的影响。尽一切所能,为自己营造一个安静和舒适的睡眠环境。并且在出现睡意时再上床,不要在床上看书、看电视,加强床和迅速入睡之间的联系,尽可能地让卧室成为只供睡觉的地方。

每天早晨固定时间起床,白天不要打瞌睡和午睡等。周末自然醒后,也不要强迫自己延长睡眠时间,试图睡觉。因为睡觉时间过长,会打乱人体生物钟,导致精神不振,得不偿失。

对于一些人来说,睡前泡脚,可以促进血液循环,帮助入睡。泡脚时水温不宜太高,以40℃左右为宜,时间不宜过长,15~20分钟即可。泡脚后要及时擦干,避免受凉。

如果实在无法入睡,可在医生指导下酌情服用催眠药物,但切勿形成药物依赖,以免变成顽固性的睡眠障碍,更难治。对于频繁失眠者,张光霁建议他们及时到中医科或睡眠科就诊,找到失眠的原因,针对性地进行中药调理和治疗。

也可以洗个热水澡,或是用热水泡泡脚。如果这时还不能快速入睡,可以来一段舒缓的音乐,但声音不要太大,节奏要缓和,流动的旋律能让人很快进入梦乡。

白天睡觉需要黑暗、安静的环境,所以要用厚重的窗帘挡住阳光,或用特殊的不透光窗帘。如果周围环境嘈杂而睡不着,可以佩戴舒适的耳塞。

生一定的负面影响。那么,夜班族或倒班的人该如何补充睡眠呢?

张光霁表示,在正常情况下,人体在白天与夜间的生理节律有明显的不同。夜班或倒班工作者,往往在白天睡觉,而白天睡觉时从光线、环境安静程度等方面均与夜间不同,睡眠质量较差。因此要避免连续长时间上夜班,上夜班之后最好能有充足的休息时间。

有些人下班后常常睡不着觉,就会看电影、玩手机或者大吃一顿,这样更难以入睡。正确的做法是,下班后,适当进食后再休息,但也不能饱餐后立即上床睡觉,同时避免摄入咖啡、甜食、高脂肪的食物等等。否则则饮食不当导致大吐、腹泻、胃脘不舒

等,可以伤及脾胃,进而导致失眠。

也可以洗个热水澡,或是用热水泡泡脚。如果这时还不能快速入睡,可以来一段舒缓的音乐,但声音不要太大,节奏要缓和,流动的旋律能让人很快进入梦乡。

白天睡觉需要黑暗、安静的环境,所以要用厚重的窗帘挡住阳光,或用特殊的不透光窗帘。如果周围环境嘈杂而睡不着,可以佩戴舒适的耳塞。

如果实在无法入睡,可在医生指导下酌情服用催眠药物,但切勿形成药物依赖,以免变成顽固性的睡眠障碍,更难治。对于频繁失眠者,张光霁建议他们及时到中医科或睡眠科就诊,找到失眠的原因,针对性地进行中药调理和治疗。

也可以洗个热水澡,或是用热水泡泡脚。如果这时还不能快速入睡,可以来一段舒缓的音乐,但声音不要太大,节奏要缓和,流动的旋律能让人很快进入梦乡。

白天睡觉需要黑暗、安静的环境,所以要用厚重的窗帘挡住阳光,或用特殊的不透光窗帘。如果周围环境嘈杂而睡不着,可以佩戴舒适的耳塞。

如果实在无法入睡,可在医生指导下酌情服用催眠药物,但切勿形成药物依赖,以免变成顽固性的睡眠障碍,更难治。对于频繁失眠者,张光霁建议他们及时到中医科或睡眠科就诊,找到失眠的原因,针对性地进行中药调理和治疗。

也可以洗个热水澡,或是用热水泡泡脚。如果这时还不能快速入睡,可以来一段舒缓的音乐,但声音不要太大,节奏要缓和,流动的旋律能让人很快进入梦乡。

白天睡觉需要黑暗、安静的环境,所以要用厚重的窗帘挡住阳光,或用特殊的不透光窗帘。如果周围环境嘈杂而睡不着,可以佩戴舒适的耳塞。

如果实在无法入睡,可在医生指导下酌情服用催眠药物,但切勿形成药物依赖,以免变成顽固性的睡眠障碍,更难治。对于频繁失眠者,张光霁建议他们及时到中医科或睡眠科就诊,找到失眠的原因,针对性地进行中药调理和治疗。

## 山东公布“疫苗案”查封疫苗名单

■吴书光 王海鹰

山东省食品药品监督管理局21日公布了警方侦破的庞某等非法经营疫苗案件涉及的疫苗名单,包括疫苗12种、免疫球蛋白2种、治疗性生物制品1种。

3月20日,经对警方提供的查封疫苗品种清单进行核实,实有疫苗12种、免疫球蛋白2种、治疗性生物制品1种。12种疫苗无第一类疫苗,全部为第二类疫苗,分别为冻干人用狂犬病疫苗(Vero细胞)、脊髓灰质炎灭

活疫苗、b型流感嗜血杆菌结合疫苗、乙型脑炎减毒活疫苗、腮腺炎减毒活疫苗、冻干乙型脑炎灭活疫苗(Vero细胞)、重组乙型肝炎疫苗(CHO细胞、汉逊酵母)、A群C群脑膜炎球菌结合疫苗、ACYW135群脑膜炎球菌多糖疫苗、水痘减毒活疫苗、口服轮状病毒活疫苗、甲型肝炎灭活疫苗(人二倍体细胞);2种免疫球蛋白分别为狂犬病人免疫球蛋白、乙型肝炎人免疫球蛋白;1种治疗性生物制品,为细菌溶解物。

## 我国科学家发现“肿瘤免疫治疗”新方法

■王琳琳

中科院上海生命科学院生物化学与细胞生物学研究所许琛琦研究组和李白良研究组,近日找到了提升T细胞抗肿瘤效应的新方法,即通过调控T细胞的关键靶点改变其代谢状态。由此,该团队还找到了新的药物靶点,为开发新的“肿瘤免疫治疗”方法奠定了基础。

据了解,肿瘤的出现与人体免疫系统的功能紊乱有着紧密的关系,科学界普遍认为,“肿瘤免疫治疗”有可能从修复人体免疫系统的“根本上”提供治愈癌症的“终极解药”。而T细胞在监控和杀伤肿瘤中作用重大,临床常通过提高T细胞的活性来治疗肿瘤。

许琛琦和李白良研究组在研究T细胞的抗肿瘤免疫

功能时发现,T细胞代谢通路中的脂固醇酶(ACAT1)是一个很好的调控靶点,抑制其活性可以大大提高杀伤性T细胞的抗肿瘤功能。同时,在小鼠动物试验中,科学家发现ACAT1的小分子抑制剂Avasimibe具有很好的抗肿瘤效应。如果将该抑制剂与现有“肿瘤免疫治疗”临床药物anti-PD-1联合使用,效果更好,一方面可以提高治疗肿瘤的有效性,另一方面还能降低药物的剂量、毒性和副作用。

东方肝胆外科医院王红阳院士认为,该项研究开辟了“肿瘤免疫治疗”研究的一个全新领域,证明细胞代谢对肿瘤免疫应答起到了关键作用,同时发现ACAT1这一新的药物靶点,揭示了ACAT1小分子抑制剂的应用前景,为肿瘤免疫治疗提供了新思路与新方法。

## 乍暖还寒 慎防轮状病毒

■记者王艳 通讯员郑佳

这几天,4岁的豆豆莫名地发烧、呕吐、拉肚子,人明显瘦了一圈。爸爸妈妈带他去医院化验,医生说豆豆感染了轮状病毒。杭州市儿童医院感染科邵启民主任提醒:乍暖还寒,家长需警惕轮状病毒来袭。

轮状病毒潜伏期为36~72小时,病起时,患儿常伴有发热和轻度的上呼吸道感染症状,发热可达39℃~40℃,并且无明显感染中毒的症状。一般来说,患儿会在患病的1~2天出现呕吐,随之出现腹泻。大便次数多、量多、水分多,黄色水样或蛋花样便带少量黏液,无腥臭味、无脓血。若无其他并发症,数日后呕吐渐停,腹泻减轻,一周左右患儿的状况可自然好转。

若情况较为严重,则有可能引发脱水、酸中毒及电解质紊乱;亦可侵犯多个脏器和系统,产生神经系统症状,如惊厥等;甚至还有50%左右的患儿出现血清心肌酶谱异常,提示心肌受累。这时,家

长应该及时将患儿送至医院,接受治疗。

轮状病毒为自限性疾病,家长的护理尤为重要。

邵启民建议,如果患儿体温较高,可以考虑适当吃点退烧药。如果没有病发细菌的话,就不需要给患儿使用抗生素。

对于一些腹泻或呕吐较多的孩子,家长可以给他吃些调理胃肠道的药物,同时,要口服一些口服补液盐,以防孩子脱水。孩子腹泻时,不必禁食,应多补充水分,特别是营养丰富的流质食物或半流质饮食,如米粥、面条等。若小婴儿继续乳糖不耐受,还可将奶粉换成抗腹泻奶粉。

此外,应该做好预防工作。维持良好的个人、食物及环境卫生。处理食物、进食前、如厕后须洗手。要及时清洁及消毒受污染的物品和表面,同时,在清理呕吐物、粪便及尿片时须戴上手套,并且要彻底清洗双手。儿童要是出现呕吐或腹泻等现象,应尽早求医,并注意休息。

杭州腾易展贸易  
有限公司注销  
清算公告

杭州腾易展贸易有限公司注销清算公告:本公司已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

临安丹尼尔奥香香料有限公司注销清算公告

临安丹尼尔奥香香料有限公司注销清算公告:本公司已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州太初餐饮管理有限公司注销清算公告

杭州太初餐饮管理有限公司注销清算公告:本公司已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州恒达钢构股份有限公司不慎遗失中华人民共和国住房和城乡建设部2014年4月15日颁发的建筑业企业资质证书副本,编号:WA1014033010995-6/5,声明作废。

杭州杭重实业有限公司合并公告

经本公司董事会决定:本公司与杭州重型机械有限公司合并,特此公告。根据有关法律、法规,合并后本公司和杭州重型机械有限公司的债务由杭州重型机械有限公司承继,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。逾期不提出的视其为没有提出要求。本公司债权人未在规定的期限内行使上述权利的,公司合并将按照法定程序实施。特此公告。联系人:陶先生。联系方式:0571-85341001  
杭州杭重实业有限公司  
2016年3月20日

杭州重型机械有限公司合并公告

经本公司董事会决定:本公司与杭州杭重实业有限公司合并,特此公告。根据有关法律、法规,合并后本公司和杭州杭重实业有限公司的债务由本公司承继,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。逾期不提出的视其为没有提出要求。本公司债权人未在规定的期限内行使上述权利的,公司合并将按照法定程序实施。特此公告。联系人:陶先生。联系方式:0571-85341001  
杭州重型机械有限公司  
2016年3月20日

绍兴市柯桥区乾东化工贸易有限公司解散清算公告

绍兴市柯桥区乾东化工贸易有限公司解散清算公告:本公司已决定解散本公司,并于同日成立清算组。请债权人于本公告发布之日起45天内向本公司清算组申报债权。

杭州工协机械厂注销清算公告

杭州工协机械厂注销清算公告:本企业(出资人)已决定解散本企业,请债权人自接到本企业书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向企业清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州略禾机械科技有限公司注销清算公告

杭州略禾机械科技有限公司注销清算公告:本公司最高权力机构已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州优田建设工程有限公司减资公告

经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从1500万元减至500万元。请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州优田建设工程有限公司  
2016年3月22日

浙江浙科美林创业投资有限公司减资公告

根据2016年3月21日股东会(或股东大会或出资人)决定:浙江浙科美林创业投资有限公司拟将注册资本从11000万元减至6600万元,现予以公告。债权人可自公告之日起四十五日内要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

浙江浙科美林创业投资有限公司  
2016年3月22日