



王来法对话健康

## 如何预防心力衰竭

问:我是一名社区工作者,每天忙忙碌碌的,经常出现疲惫,有时感到心力交瘁,运动耐力也明显降低了,不知道是不是心力衰竭呢?王医师,平时应该需要注意些什么,才能让自己充满活力呢?

答:心力衰竭又称“心肌衰竭”、“心衰”,是指心肌收缩能力减弱,心脏不能搏出同静脉回流及身体组织代谢所需相称的血液供应,并由此产生一系列症状和体征。

心衰患者多为虚实相兼之证,但以虚为主,因实邪多在脏腑亏虚、功能失调的基础上产生的,病脏可涉及肺、脾、肾、肝诸脏,故治疗时应强调以心为主,兼顾他脏。心衰最典型的症状是程度不同的呼吸困难,活动时加重,严重者端坐呼吸、咳嗽并伴大量白色绒粉红色泡沫痰、食欲降低、双下肢浮肿等。

心衰者在夏季天气炎热时更要提高警惕,需定期对自己的心脏进行检查。因为天气炎热,体外散热会扩张体表血管,会加重心脑血管病患者的缺血缺氧反应,使心脑血管损伤和坏死增加,加重病情。另外,患者易急躁,可引起交感神经兴奋,使心率增快,心肌耗氧量增加。

早期心衰的表现并不典型,有的人会在进行较为剧烈的活动时出现气短,上楼时胸闷、气短,休息后即可缓解。而目前诊断心衰最准确、最简便、临床上应用较为普遍的方法是进行一些常规检查,如心脏超声等。

针对心力衰竭西医和中医都很多种治疗方法,这里我从中医

方面谈谈:首先,扶正勿忘补阴、养血,用正治法以补不足,另外在祛邪中不能忘记化痰祛瘀和行气。这里所说的化痰祛瘀是延缓、减轻、逆转心肌重塑之意,而行气在心衰治疗中不仅可以治疗气滞证,还有利于利水消肿,和胃健脾,改善消化道功能,增加营养物质和药物的吸收。

另外一个,在生活当中则要注意以下几点:

1. 在感冒流行季节或气候骤变情况下,患者要特别注意保暖预防感冒,减少外出,出门应戴口罩并适当增添衣服,患者还应少去人群密集之处。患者若发生呼吸道感染,则非常容易使病情急剧恶化。

2. 心力衰竭的患者,平时喝水一定要少一些,尤其是腿经常肿、躺不住的心衰患者,对于喝水的量也是要控制在1500毫升以内的。这样才不会因为喝水过多,而让身体承受过重,引起病情的更加严重。

3. 适量活动。做一些力所能及的体力活动,但切忌活动过多、过猛,更不能参加较剧烈的活动,以免心力衰竭突然加重。

4. 减少盐的摄入。饮食应少油腻,多蔬菜水果,不要吃太多的盐。对于有些在吃利尿药的患者来说,因为排尿多的原因,可以适当补盐来增加一些,像这样的患者,如果是盐分不足的话,会出现血压低、食欲差的状况。所以说,限盐应该是适当限盐。

5. 健康的生活方式。一定要戒烟、戒酒,保持心态平衡,不让情绪过于兴奋波动,同时还要保证充足的睡眠。

### 特别提醒

## 大补药酒“补”出肝硬化 药酒不能想喝就喝

■记者王艳 通讯员王蕊

湖州的邹先生,有反复关节疼痛病史,一年前他听说土三七泡药酒效果不错,喝了一个月后,出现乏力、腹胀、小便少等症状。来到浙江大学医学院附属第一医院治疗,被诊断为药物性肝炎,已造成不可逆转的肝硬化。

药物使用不当会造成严重的肝损伤

“土三七”究竟是什么东西?为什么会如此严重的肝损伤?

感染病科主任盛吉芳主任医师介绍,市民常常把“土三七”混淆为“三七”。中药上,“三七”属五加科人参属,以根、根状茎入药,无毒,是名贵中药材,可散瘀止血、消肿止痛,用于咯血、吐血、便血、外伤出血、胸腹刺痛、跌打痛等。具有良好的止血功效和显著的造血功能,能加强和改善冠状动脉微循环,其作用奇特,被历代医家视为药中之宝。

土三七如果饮用不当,其危害甚甚于其他酒类更大。这是因为酒精为有机溶剂,药物泡在酒中能更好地被吸收,从而发挥其更大的功效。那么反过来,一旦误服,对病人的伤害也会更大。因此土三七也不能想喝就喝。

“土三七”不同于“三七”。两者虽然在功效上有相似之处,均有散瘀、消肿止痛、清热解暑功效,但来源于不同科植物,更重要的是毒性不同。

“土三七”别名“菊三七”,又名“三七草”,为菊科。是一年多生的草本植物,内含吡咯烷生物碱成分,可造成肝窦和肝小静脉的内皮细胞损伤,导致肝小静脉阻塞,肝细胞不同程度液化坏死。晚期可见肝纤维化,患者会出现肝大、腹水和黄疸等症状。

这种损害一经形成,常常无法逆转,最终发展为肝功能衰竭或顽固性腹水。

盛吉芳说,滥服药物导致的肝脏损害,临床上并不少见,引起肝损的药物还有很多,包括传统中草药、西药、某些重金属等。常见的中草药包括何首乌、夜交藤、土三七等,而西医包括抗生素、化疗药等,还有含有对乙酰氨基酚的感冒药、部分减肥药、部分保健品均可引起不同程度的肝损害。

士药酒饮用不当危害更大

盛吉芳提醒,病人在使用药物时往往存在着误区。很多人认为“中药无毒副作用”,习惯拿来泡酒,如何首乌泡酒等。何首乌的藤茎又叫“夜交藤”,晒干可入药,有养血安神的功效,但是它有可能对肝脏有“杀伤力”。

养生保健不要迷信偏方和秘方

俗话说,是药三分毒。盛吉芳表示,其实无论中药还是西药都可能副作用的,对于那些民间的偏方和秘方,往往只注重对某一病症的治标,却忽略其他潜在的隐患。她提醒市民,千万不要迷信所谓的偏方和秘方,更不要自己擅自制药服用,最好在使用前咨询相关的医生。

# 年轻白领耳中为何常有“嗡嗡”声?

专家分析:压力大、睡眠少、应酬多是耳鸣的主要诱因



郑海农 浙江医院耳鼻喉科主任医师,《中华老年病研究电子杂志》兼《心脑血管病防治》杂志编辑部主任。从事耳鼻喉科临床与科研工作三十余年,对咽喉炎、嗓音或声带疾病、过敏性鼻炎、耳鸣耳聋头晕及助听器验配使用等有独到的见解,对微循环和血液流变学理论及其实验技术有深入的研究。早在省内率先开展“经纤维喉镜摘除声带息肉手术”。近年来主持或参与多项国家和省、厅级科研课题,发表论文三十余篇。

### 健康常识

## 踏青谨防花粉过敏

■记者王艳

这个周末,我们将迎来清明节。这是继春节假期后的第一个小长假,人们常常举家外出扫墓、踏青。

杭州市中医院皮肤科副主任王小勇博士介绍:“每年清明节前后,都是皮炎、湿疹、荨麻疹等皮肤病,以及过敏性鼻炎、哮喘等呼吸道疾病的高发期。近年来,随着绿化速度加快及外来植物的引进和入侵,空气中花粉粒子的种类和数量有所增加,花粉症的患病率也呈上升趋势。”王小勇提醒,清明上山扫墓或外出踏青游玩的市民,谨防花粉过敏。

王小勇指出,对花粉过敏的人在接触和吸入花粉后,会在脸、颈、手臂等暴露和接触部位出现红斑、丘疹、瘙痒,严重的会出现局部肿胀。有的人还会打喷嚏、流鼻涕,伴有眼痒、流泪、鼻塞、鼻痒、头疼等症状。

预防花粉过敏,首先应尽量避免

■记者王艳

最近,33岁的杨先生很苦恼,在连续加班两周后,他突然出现了耳鸣,左侧耳朵里老是有蝉鸣的声音,吵得他吃不好睡不好。到医院检查后,医生告诉他这是神经性耳鸣,伴随着听力轻度下降。

耳鸣年轻患者日益增多

浙江医院耳鼻喉科郑海农主任医师介绍,耳鸣是指人们在没有任何外界刺激的情况下所产生的异常声音感觉,如感觉耳内有蝉鸣声、嗡嗡声、嘶嘶声等单调或混杂的响声,可以短暂或持续性存在。

耳鸣不仅会干扰听力、影响睡眠,令人烦躁不安,甚至会影响人们的工作和生活。长期严重耳鸣可使人产生心烦意乱、焦虑、抑郁等情绪变化。

耳鸣,很多人都认为是老年病,但现在越来越多的年轻人患上耳鸣。资料显示,我国现有1.3亿的耳鸣患者,其中3/4为中、青年人,发病趋势正向更加年轻化的态势发展,来医院就诊的耳鸣患者以收入不低的年轻白领居多。

工作压力过大是主要诱因

耳鸣的病因比较复杂,可能由病毒感染、耳毒性药物中毒、内耳供血不足、中耳炎等疾病引起;有的患者除了有耳鸣外,常伴有相应疾病的其他症状,如心血管疾病、高血压病、糖尿病、脑外伤等;也可能是因压力太大、情绪不稳定等引起。

郑海农分析,耳鸣年轻患者增多,与年轻人工作压力大、睡眠少、应酬多、精神长期处于高度紧张状态等有关。经常生气、忧郁、悲伤、焦虑、抑郁等负面情绪都有可能造成耳鸣。因疲劳、饮酒、失眠、妊娠和环境气压温度改变等导致的情绪不稳定人群中,耳鸣症状十分严重。

此外,约有40%病人的耳鸣找不到明显的病因,也可能是多种因素综合作用的结果。

耳鸣对症治疗最重要

郑海农说,耳鸣和其他疾病一样,早期诊治有助于病情好转和康复。一旦患上耳鸣,必须及早治疗,否则治疗效果并不乐观。耳鸣的症状复杂多变,发生的原因也各不相同,所以对耳鸣应当根据症状的严重程度和病因对

症治疗。

心理治疗 对于间断性存在、或只在安静的环境里突出、不影响日常生活的轻度耳鸣,通常只需让患者了解耳鸣产生的可能原因、接受现状、掌握一定的放松技巧,可明显减轻耳鸣的不良影响。此外,要睡眠充足,避免刺激性的咖啡和烟酒。

药物治疗 耳鸣的药物治疗分为两大类:一是对伴有耳鸣的基本疾病进行治疗,如中耳炎用抗生素;高血压用降压药等。二是治疗耳鸣的药物,如脑益嗪、维生素B1、弥可保、丹参片或丹参滴丸等,但目前没有任何药物能够立竿见影地让耳鸣停止。

习服疗法 顾名思义,就是对耳鸣的习惯或适应疗法,二十多年前由国外学者首先提出,他们应用该疗法使患者在仍能觉察到耳鸣的状况下形成对耳鸣感觉的习惯,对心情、睡眠、工作、学习和生活都没有不良影响,有效率80%以上。近几年,国内医院也进行了临床验证,效果良好。

掩蔽疗法 即利用外界声音来掩蔽耳鸣从而达到治疗耳鸣的方法,对耳鸣有一定效果,而且安全无副作用。目前,国内外均已

有外观和助听器相似的能产生噪声的装置掩蔽治疗仪。

此外,还有耳门按摩法、聪耳枕法、电刺激疗法、高压氧舱治疗等。

预防耳鸣从养成良好习惯做起

耳鸣已成为一个世界性的医学难题,到目前为止,还没有找到治疗耳鸣的好方法。但是,耳鸣是可以通过各种途径来进行预防和避免的。

郑海农建议,预防耳鸣一定要注意心理状态的调节,多通过与朋友聚会等方式来释放工作上的压力。尽量远离噪声和强声;少喝咖啡和酒,避免中枢兴奋造成耳鸣隐患;注意清淡,避免蓄积内火,少吃油腻和甜食,多摄入维生素B;养成良好的生活习惯,作息规律,保证足够的休息和睡眠,避免因经常熬夜造成身体上火而诱发耳鸣;加强体育锻炼,增强自身抵抗力和免疫力。

目前,已经有了长期接手机诱发耳鸣甚至耳聋的病例报道。郑海农建议职场人士,如果要长时间打电话,首先考虑使用座机。不论座机还是手机,接听长时间电话时最好要左右耳轮换接听。

### 健康资讯

## 特殊儿童何时打疫苗合适 浙大儿院开设免疫接种咨询

■记者王艳 通讯员王雪飞

上周四,浙江大学医学院附属儿童医院开设了免疫接种咨询门诊。来这里咨询的家长都是急着想给孩子接种疫苗,却又因为孩子健康状况的特殊性拿不准。

“我家孩子7岁了,因为患猩红热,一直没打过疫苗,不知道现在能不能打?”“孩子对鸡蛋过敏,听说麻疹疫苗是从鸡胚中培养出来的,能不能打?”

“小孩子有哮喘,这段时间稍微好点,能不能见缝插针打个疫苗?”

“开设免疫接种咨询门诊,主要是帮助家长和社区医生评估,患有高危疾病的孩子是否能够接种疫苗,给

予他们专业的诊断和指导。”儿童保健科主任邵洁介绍,“对于正常生活状态下的健康儿童,疫苗接种可按程序走。但对于一些处于特殊生理或病理情况的人,是否能同样预防接种疫苗?接种疫苗后是否会出现严重不良反应?是否需要特殊的免疫程序?是否需要延迟或禁止接种?这些情况都可以来‘免疫接种咨询门诊’进行评估,专家将会给出一个最可靠的答案。”

这些特殊儿童包括早产儿、先天性心脏病、黄疸、湿疹等;既往有某种疾病病史,如脑病史、脑瘫、癫痫、哮喘、惊厥史、过敏史。患有自身免疫性疾病、免疫缺陷疾病的患儿,以及接受免疫球蛋白预防

或治疗者,或是近期接受输血的儿童等。

“很多这类儿童去社区卫生服务中心咨询时,基层医生也把握不准病情,吃不准该不该打,让他们去大医院咨询。”邵洁说,这部分人群的比例并不小,如果都不打疫苗会影响疫苗接种的覆盖率,进而影响疾病防控。为此,浙大儿院决定在湖滨院区儿保科开设免疫接种咨询门诊,时间为每周四下午。

此外,邵洁提醒,预防接种原则上需要在身体状态良好的情况下进行。如孩子感冒、发烧、拉肚子、患有肝炎等急性传染病,或慢性慢性疾病,严重过敏体质,神经系统疾病等,那要咨询医生后,再决定是否可以预防接种。

## 癌症治疗时机很重要

■林小春

时机很重要,对癌症治疗也同样如此。研究人员撰文说,即便是同一种癌症疗法,倘若用药时间不同,效果可能会有很大差别,甚至会产生截然相反的物物反应。

论文第一作者、哈佛大学医学院的陈昇宏告诉新华社记者,他和同事开始研究癌症治疗的时机纯属偶然。他们起初想建立一个生物化学系统来研究抗癌基因p53的调节机制,在这个过程中无意间发现,抑制一种代号为MDMX的致癌基因,会导致p53基因的活性水平在单细胞里展现出随时间推移而改变的特殊动态。

MDMX是个常见的致癌基因。如果MDMX基因过度表达,就会抑制抗癌基因p53的活性,从而导致某些癌症病变。临床上,MDMX基因突变常见于皮肤癌、乳房癌以及肺癌等癌症。

陈昇宏与同事使用单细胞影像分析方法,量化记录每个被研究细胞里p53基因的动态变化。结果发现,通过药物抑制MDMX基因的活性后,p53基因在单细胞里会出现两个阶段的动态变化。第一阶段在细胞分裂后,p53基因的活性水平会暂时上升,随后进入第二阶段的持续性“小幅震荡”。在这两个阶段用药,癌变细胞的反应“大不相同甚至截然相反”。

陈昇宏解释说,在使用第一种药物抑制MDMX基因后,若在第一阶段使用第二种化疗药物,就会杀死95%的癌细胞,比整个治疗过程单独使用一种化疗药物多杀死将近30%的癌细胞。而如果是第二阶段才使用第二种化疗药物,只有16%的癌细胞被杀死。

对于这一发现的意义,陈昇宏说:“我们的研究提出细胞的内在状态会在首次施药后随着时间的推移而改变,而造成对第二次施药有不同甚至相反的反应。这意味着在将来采用多种药物治疗癌症时,需考虑不同药物施药的时机和时间间隔。”

### 江山路政:清理路面保畅通

近日,江山公路路政大队日常巡查时,在205国道江山段上王路段时发现大量碎石洒落在路面上,造成由东向西的半幅路面无法通行。路政员立即通知公路站并协助施工将碎石清理出路面,避免了因抛洒滴漏引发交通事故的发生。图为清理现场。

毛志强



杭州萧山同济大药房有限公司遗失杭州市工商行政管理局萧山分局2015年1月15日核发的注册号为330181000196738的营业执照副本,声明作废。杭州莘苑商务咨询有限公司,遗失杭州市工商行政管理局下城分局2016年3月21日核发的注册号为:330103000222257,统一社会信用代码为:91330103311378617F的营业执照正、副本,声明作废。

杭州莘苑商务咨询有限公司遗失开户许可证,核准号为:J3310058477801,编号为:3310-03772053及机构信用代码证正本,代码为:G1010312904033131N,声明作废。

富阳卓一针织品经营部遗失发票专用章一枚,声明作废。

淳安县成桥房地产代理有限公司四海分公司遗失淳安县市场监督管理局2009年7月23日核发的注册号为330127000019387的营业执照正本,声明作废。

绍兴天玉阁投资咨询有限公司解散清算公告

绍兴天玉阁投资咨询有限公司股东会于2016年3月1日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

联系人:葛旭东 联系电话:18657556700  
地址:柯桥时代广场B座601  
邮编:312030

绍兴天玉阁投资咨询有限公司清算组

杭州罗蒙服饰有限公司体育场路分公司遗失杭州市工商行政管理局下城分局2012年7月30日核发的注册号为330103000033680的营业执照正本,声明作废。

本公司(浙江晋安电器有限公司义乌分公司,注册号为330782000199143)不慎遗失由义乌市工商行政管理局2011年5月5日核发的营业执照正本,声明作废。

杭州奉橘艺术品有限公司注销清算公告

杭州奉橘艺术品有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,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。

富阳瑞吉电子设备安装队(普通合伙)注销清算公告

富阳瑞吉电子设备安装队(普通合伙)注销清算公告:本合伙企业全体合伙人已决定解散本企业,请债权人自接到本合伙企业书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本合伙企业清算人申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

莱芒新进出口(杭州)有限公司注销清算公告

莱芒新进出口(杭州)有限公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,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。