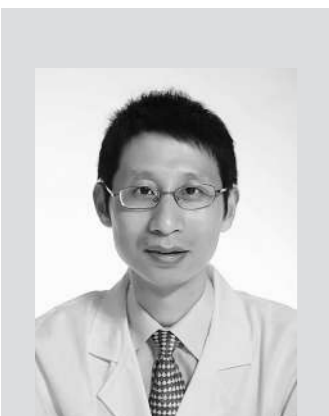


专家问诊

耳垂折痕、脂肪肿块、虹膜光环……

人体外形特点可能暗示心血管疾病

■记者程雪



沈盛晖,浙江省立同德医院心血管科副主任,副主任中医师,医学硕士。擅长心血管科诊治策略,采用中医辨证施治,能熟练运用涉及内科诸症,尤其在冠脉介入术后康复、甲状腺癌术后心悸、扩张性心肌病、室性早搏、传导阻滞及各类缓慢性心律失常、高血压、体位性低血压、心力衰竭、高脂血症及膏方调理等方面更有一定心得。

李大爷今年69岁,平时身体还算健壮,一双耳垂厚而圆润,常常被称为“有福之人”。最近,李大爷总觉得自己胸痛,这种胸痛反复持续了数日也没有消失,李大爷的家人很怕他患心血管疾病,便送他到医院做了多项检查,结果显示其存在冠心病,并且有多种危险因素,如高血压、血脂异常、糖尿病。医生在查体中发现李大爷“有福气”的双耳耳垂出现对角折痕,以45度角从耳屏向下延伸至耳廓边缘,即所谓的耳折征,这也是很多冠心病患者都会出现的情况。

耳垂有折痕者患冠心病的几率约为90%

目前,我国心血管病患者人数为2.9亿,死亡率居首位,占居民疾病死亡构成的40%以上。“事实上,很多人在心脏病发作之前身体就已经出现警讯,某些身体外形特征和心血管疾病有一定的相关性。”浙江省立同德医院心血管科副主任、副主任中医师沈盛晖举例说,很多冠心病患者的确耳垂有折痕。

耳垂折痕医学上称为耳折

征,主要特点是折痕起于耳屏间切迹,止于耳垂边缘,向后下成45度角,而且长度大于耳垂三分之一的斜形褶皱,可见于耳垂的两侧或双侧。

目前耳折征的原因尚不明确,有遗传因素,是早衰标志,还可能与血管炎性反应有关,也有推测认为是由于流向耳垂的血液减少而导致弹性纤维丧失或退化所致,当然并非有多种危险因素,如高血压、血脂异常、糖尿病。医生在查体中发现李大爷“有福气”的双耳耳垂出现对角折痕,以45度角从耳屏向下延伸至耳廓边缘,即所谓的耳折征,这也是很多冠心病患者都会出现的情况。

不过,若耳折征者有冠心病症状,比如胸闷憋气,甚则胸痛,活动后明显,或者有冠心病的危险因素,最好去医院,必要时接受冠脉造影等检查来明确是否患病。许多观察和研究表明,如果一个人有典型的耳垂折痕,其患冠心病的几率在90%左右。

脂肪“堆”在身上、“沉”在眼底都是危险信号

有些人的肘部、膝盖、臀部,甚至是眼睑等身体表面会长出黄色、脂肪性肿块,俗称脂肪疣,临床上称为黄色瘤。沈医师说,肿块本身是良性的,与肥胖、糖尿病、遗传等因素有关,可能是心脏状况不佳的表征。

黄色脂肪肿块常见于患有家族性高胆固醇血症遗传疾病的人,此类患者具有异常高的低密度脂蛋白胆固醇水平,即所谓的“坏胆固醇”,若其含量很高,便会沉积在皮肤上,甚至在供应心脏的冠状动脉中也会沉积,从而影响心脏的供血,影响健康。

前些天,沈医师的诊室里就走进来一位眼上方长了黄色脂肪肿块的患者,这位年仅47岁的女士,不仅血脂高,还有颈动脉斑块,极易发生全身动脉硬化。

脂肪若沉积到眼底,这种灰色的“脂肪晕”从虹膜的顶部和底部开始生长,然后形成一个完整的环,即为虹膜光环。约45%的40岁以上的人虹膜周围有这种脂肪光环,而70%的60岁以上的人有这种光环。

“虽然它不会干扰视力,但有研究表明这种脂肪环的存在也与冠心病的一些危险因素有关。”沈医师补充说。

水肿、杵状指、蓝紫嘴唇可能是心功能不佳或缺氧导致的

人体细胞与细胞之间,被组织液隔开。如果组织液过多,人就会发生水肿,细胞的正常活动就会受到威胁。有些有基础心脏病患者,出现心功能不全时,会引起水肿,一般以下肢浮肿多见。因此,水肿者应该尽快就医。

杵状指(趾)是发绀型先天性心脏病的症状,表现为手指或脚趾末端增生、肥厚,呈杵状膨大,特点为末端指(趾)节明显增宽增厚,指甲从根部到末端呈拱形隆起。

这种变化表明心脏问题的原因是氧合的血液不能正常到达手指,因此细胞产生一种促进生长的“因子”,试图纠正这个问题。不过,杵状指可见于很多种类型的疾病,若要确诊,还需进一步就医。

人们的嘴唇通常是红色的,但在一些患有心脏疾病的人中,由于心血管系统不能向组织输送充足血液,嘴唇会呈现蓝紫色或青紫色。当然,极度寒冷或者在高海拔地区,可能由于暂时缺氧,人们的嘴唇也会变蓝。

沈医师提醒,有肢体浮肿、手指形态改变,嘴唇发紫,应去医院进一步检查。不过,身体外形特征改变只是心血管病重要的身体外在信号,如果患有高血压、糖尿病、高脂血症、吸烟、肥胖、缺乏运动和早发性心血管病家族史等因素,更应该引起重视。

健康饮食

除了变胖,高脂饮食还有很多危害

■通讯员顾清

有越来越多的人意识到高脂饮食的危害,因为摄入过多的脂肪,不光会把身材撑变形,还会贴在内脏上,带来高血脂、心脏病、脂肪肝等多种健康风险。但是,总有一些人忍不住高脂食物的“诱惑”,陷入明知不健康,又抵挡不住时不时要去满足口腹之欲这样的怪圈。

一份低脂食谱拯救你

脂肪是人类代谢的必需营养素之一,长期摄入不足也会损害健康,引起营养不良、免疫力低下、内分泌与代谢紊乱、脂溶性维生素和矿物质缺乏等症。那么,对无处不在的高脂食物,我们该如何与其“过招”呢?

首先要学会吃肉。吃肉时,首选鱼,离肉次之,畜肉再次之;每天保证2~3两肉类食物总摄入量,少吃火腿、香肠等加工肉制品。最容易让我们忽视的是动物内脏,如肝、肚、肠等。为了避免摄入过多的胆固醇、脂肪,一定要控制好动物内脏的摄入量。

此外,高脂食物中的脂质会激活免疫细胞,并迁移至肝脏,与肝组织中的细胞作用,引发一系列肝病。比如,脂肪性肝病就是由于摄入过多的脂肪、糖,加上缺乏运动导致的。

而长期吃高脂食物,容易导致血液黏稠、血脂高,诱发血管粥样硬化斑块、血栓,致使管腔变窄、变形,血流滞缓,机体器官缺血缺氧等。

如果每日每人膳食中脂肪供给的能量超过一日总能量的30%,冠心病的患病率和死亡率会明显增高。饱和脂肪酸的摄入量与冠心病的发病率和死亡率呈正相关。更为可怕的是,高脂肪、高热量的饮食会让乳腺癌、肠癌、胃癌、食管癌等有了可乘之机。

研究人员的发现:青春期女孩食用高脂肪饮食会增加患乳腺癌的风险,并加速发病进程。

另外有研究发现,高脂肪饮食会扰乱肠道内的菌群,进而引发肠癌。

脂肪是人类代谢的必需营养素之一,长期摄入不足也会损害健康,引起营养不良、免疫力低下、内分泌与代谢紊乱、脂溶性维生素和矿物质缺乏等症。

那么,对无处不在的高脂食物,我们该如何与其“过招”呢?首先要学会吃肉。吃肉时,首选鱼,离肉次之,畜肉再次之;每天保证2~3两肉类食物总摄入量,少吃火腿、香肠等加工肉制品。

最容易让我们忽视的是动物内脏,如肝、肚、肠等。为了避免摄入过多的胆固醇、脂肪,一定要控制好动物内脏的摄入量。此外,高脂食物中的脂质会激活免疫细胞,并迁移至肝脏,与肝组织中的细胞作用,引发一系列肝病。

比如,脂肪性肝病就是由于摄入过多的脂肪、糖,加上缺乏运动导致的。而长期吃高脂食物,容易导致血液黏稠、血脂高,诱发血管粥样硬化斑块、血栓,致使管腔变窄、变形,血流滞缓,机体器官缺血缺氧等。

如果每日每人膳食中脂肪供给的能量超过一日总能量的30%,冠心病的患病率和死亡率会明显增高。饱和脂肪酸的摄入量与冠心病的发病率和死亡率呈正相关。更为可怕的是,高脂肪、高热量的饮食会让乳腺癌、肠癌、胃癌、食管癌等有了可乘之机。

育儿大百科

宝宝爱光脚跑好不好

■主持人许瑞英

家有宝宝,总喜欢光着脚丫到处跑,甚至有些不会走路的宝宝也总喜欢把袜子扯掉。于是很多妈妈特别是家中的老人就很纠结了,担心宝宝光脚着了凉,甚至把宝宝感冒、咳嗽归结为光脚的缘故,那么到底宝宝可不可以光着脚呢?

光脚丫好处多多

宝宝脚底的触觉神经非常丰富,每每接触到不同的质地、温度、触感(坚硬的地面、柔软的地毯、光滑的瓷砖等)时,都是一次对大脑神经的刺激,越多的体验和刺激,能让宝宝越来越聪明。就连儿科专家张思莱奶奶都肯定了光脚走路对宝宝的脑发育有好处呢!

此外,光脚还可以治疗“感统失调”!说到“感统失调”这个词可能有些妈妈不太明白,通俗地说就是儿童大脑在发展的过程中出现很轻微的障碍。别觉得“感统失调”离我们很远,因为太多因素会导致宝宝感统失调了,如早产、剖宫产、没经过爬就直接走的宝宝,甚至爸妈过度、事事包办或者爸妈太过忙碌,很少陪伴的宝宝以及爸妈管教太严,什么都不让碰的宝宝等都很可能造成“感统失调”!爸妈真的要格外重视。特别是有些宝宝,好动不安,走路跌倒,运动能力差,注意力不集中,说话晚,说话不清楚,孤僻,不合群,很难与别人分享玩具……这些可能是“感统失调”造成的!而0~3岁是感统统合训练

的关键时期,越早训练,宝宝恢复得越好,这个时候,光脚走路,就是最简单的训练方式之一。

光脚要看天气和习惯

既然光脚走路好处这么多,那么问题来了,宝宝多大,能光脚走路呢?从宝宝开始有站立的欲望,想要尝试着走路,就可以让宝宝光脚走了,但要注意季节温度,一般春天气温攀升、夏天气温高、初秋不太凉的时节都可以,要光脚还是穿袜子,关键就看这一点。

光脚的好处这么多,现在天气也不是特别凉,那妈妈们是否可以给宝宝光脚丫了呢?非也,关键还要看宝宝一直以来的习惯。

如果你家宝宝已经习惯每天都穿袜子,那就继续穿。如果宝宝出生以后就一直不穿袜子,那就不会出现着凉的问题。

但如果是从来没光脚过的宝宝,可以先从穿袜子,或者铺地毯、地垫,或春夏季温度高一些的时候开始适应,慢慢宝宝就会调整自己的光脚耐受温度,越来越习惯光脚了。

宝宝光着脚丫,虽然有很多的好处,但是有一些情况还是需要特别注意的,比如环境比较阴凉、或者地板刚刚拖过,还很湿滑。这时候宝妈们就要多多费心,防止宝宝摔跤或着凉。花钱事小,遭罪可事大。

另外,光脚丫这件事,最好只局限于家里,且是室内环境中。如果在危险的地方,像公路上或者喷泉水池边,千万要记得帮宝宝把鞋子穿上哦!

贵细中药材 专家教你辨



灵芝、西洋参、藏红花、川贝母……中药展示台琳琅满目,中药师们正在为人们介绍贵细中药及药食两用中药的使用及质量鉴别。日前,浙江省肿瘤医院药剂科青年文明号联合省名馆的中医开展“医路相随,药你健康”之中医·药义诊及志愿者服务,义诊现场共吸引前来问诊、咨询的患者及家属达300多人次,专家的认真讲解让在场市民受益匪浅。

通讯员王悠清 记者程雪 摄

夏季护肤要有“科学范儿”

据新华社 日前,中国医师协会皮肤科医师分会发起了“5·25全国护肤日”暨皮肤健康公众科普系列活动,告诉你护肤也要有“科学范儿”!

皮肤科专家特别指出,每到夏季,有关清洁和防晒的护肤误区总是会让不少人“中招”。其实,只要了解皮肤背后的一些科学知识,就能有效预防。

四川大学华西医院皮肤科主任李利说,皮肤由表皮、真皮、皮下组织构成。表皮结构的最外层为角质层,具有锁住水分

和抵抗各种皮肤表面病菌入侵的作用。作为皮肤屏障,它一旦被破坏,皮肤就会干、红、痒、易过敏等,并加速老化。

不少专家指出,正是因为角质层的特性,夏季过度清洁或频繁用爽肤水、喷雾补水都不科学。过度清洁会破坏角质层,导致皮肤薄红、血管扩张、逆光疹等,陷入“遮盖—清洗”的恶性循环。而爽肤水、喷雾等虽能直接补充角质层的水分,但很快会蒸发,过度使用还会存在冲刷掉天然皮脂膜、导致皮肤干燥的风险。

“很多皮肤病人是中老年人,因此男性也应注意防晒。”昆明医科大学第一附属医院何黎教授提醒说,无论男女都应一年四季做好防晒。

今年护肤日的主题是“重视皮肤屏障,科学护肤”。专家提示,保护皮肤屏障应避免下述行为:不恰当地选择及使用面膜湿敷、深层清洁、热水洗脸、频繁去角质、忽视防晒、滥用护肤品及化妆品等。一旦出现皮肤问题,应及时去正规医院就诊。

健康警示

一会儿刻意节食、一会儿又暴饮暴食——

过度减肥竟会减出“精神病”

■记者程雪

通讯员王蕊、胡泉峰、金丽娜

3年前,张雪(化名)体重115斤,可她总是很自卑,觉得自己胖,便开始减肥,刻意控制饮食,每天只吃很少的东西,一旦觉得自己吃得有点多了,就疯狂催吐。如今,年满18岁身高1米65的张雪,体重只有70斤。就在最近3个月,张雪却有暴饮暴食的现象了,每天晚上一定要吃高于正常食量3至4倍的东西,还特别喜欢喝各种碳酸饮料。实在受不了现状的她,在妈妈的陪伴下来到医院就诊。经过评估,张雪患神经性厌食症病程已有3年。

“减肥一旦走火入魔,在多种因素的催化下,就容易引发神经性厌食症。”浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科副主任、主任医师胡少华提醒道。

此类病症的典型表现是:主动控制饮食,每天只吃少量的主食,同时还伴有增加运动、消耗体能等行为;在短时间内体重骤减,体重指数BMI远低于17;以及间歇性暴食行为,比如夜间一个人偷偷地进食,之后又会因罪恶感而催吐或导泄,有10%~20%的患者承认有暴食行为,30%~50%的患者有发作性贪食。

此外,患者还可能出现闭经,

尤其多见于年轻女性;也可能出现抑郁、焦虑、人格改变、睡眠障碍、人际交往障碍等情绪疾病。

神经性厌食症常发生在13至20岁的年轻女性。“个人的自我感知是引发神经性厌食症发病的因素之一,患者并不是真正不想吃东西,她们有一种病理性的自我认知,也就是说在她们自己的认知里,就认为自己自己是胖的。这类人多刻板、较真,对自己有着很高的要求。”胡主任说,这类人属于易感人群,在当前的社会文化背景下,更容易被社会的普遍价值认同所深刻影响。在当代社会要求女性纤瘦、骨感的大

文化背景下,有些个人会对减肥产生极其强烈的心理预期。

社会环境和家庭环境也是一个重要因素。临床资料证实,人际关系紧张,学习、生活遭受挫折,压力过大,新环境适应不良等导致的精神情绪抑郁与神经性厌食症有关。而成长在单亲离异家庭,家庭暴力等环境下的孩子,更容易产生不正常的心理代偿。

神经性厌食症会造成营养不良、代谢和内分泌紊乱等后果,严重的还会危及生命,致死率高达20%~25%,在精神类疾病中属于死亡率前三的疾病。因此,患病后需要及时就医。

胡主任表示,治疗上,调整心理认知是关键,患者需要通过心理治疗来纠正其扭曲的认知,使患者了解其疾病的性质,认识到科学、合理的饮食对身体发育和健康的重要性,鼓励患者积极参与治疗,矫正饮食行为。

同时,患者最好住院进行营养支持,使其恢复正常体重,饮食摄入应从少量开始,随着生理功能的适应和恢复,有计划、有步骤地增加。保证患者有足够能量、蛋白质、维生素和无机盐的摄入,促使机体功能恢复,体重逐渐增加恢复。并根据医生的指导,服用各种精神类药物。

健康提醒

接连喝酒熬夜 当心“红眼”

■记者王艳 通讯员陈贞贞

近来,宁波市眼科医院门诊接连接诊了30余例“红眼”患者,绝大多数是男性,因为频繁饮酒、接连熬夜用眼过度等,导致结膜下出血。

36岁的黄先生就是其中一位,因为常年在外地工作,前几天好不容易和家人朋友聚餐,一高兴连着几餐喝了不少酒,直到凌晨才睡。第二天一早,黄先生起床洗脸照镜子,自己吓了一跳。“双眼充血,感觉像拍恐怖片里面的‘嗜血者’,把孩子也吓到了,一个劲地叫我‘红眼’怪兽。”

黄先生说,黄先生马上前往宁波市眼科医院就诊,接诊的是该院功检科科长、眼底病内科亚专科负责人廖燕红主任医师,她通过裂隙灯检查了黄先生的双眼,发现患者结膜下的小血管破裂,导致出血,才形成了“红眼”。

廖燕红介绍,大家口中的“红眼病”,根据病因分为两大类:结膜炎和结膜下出血。近年来,接诊的很多“红眼”患者都是结膜下出血。结膜下出血是由于结膜小血管破裂导致,见于外伤和眼部手术后,更为常见的是自发性出血。严重急性结膜炎的结膜下出血,可能是由微小血管栓塞所致。

结膜下出血好发于老年人,由于高血压、糖尿病等,喜欢饮酒的男性也是高发人群,加上剧烈咳嗽、用眼过度、眼睛干涩等,容易导致结膜下血管破裂出血。

廖燕红提醒市民,亲朋好友相聚推杯换盏之间,要注意根据自己的身体状况量力而行。另外,大家也要选择健康的娱乐活动,避免用眼过度。若有发现眼部不适,一定要及时就医。

爱心相伴 救在身边



日前,柯桥区红十字会在柯桥街道笛扬路步行街举行“爱心相伴,救在身边”为主题的世界红十字日大型广场公益活动。现场,红十字救护培训讲师教大学生及市民红十字应

急救、止血和包扎技能,并开展健康义诊、心理健康咨询和无偿献血、造血干细胞捐献、器官(遗体)捐献知识宣传及报名登记等志愿服务。 通讯员钟伟、赵炜 摄