

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、甲状腺术后心悸、扩张性心肌病、室性早搏、传导阻滞及各类慢性心律失常、高血圧、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，常常被称赞为“有福气之人”。最近，李大爷总觉得自己胸痛，这种闷痛反复持续了数日也没有消失，李大爷的家人很怕他患心脑血管疾病，便送他到医院做了多项检查，结果显示其存在冠心病并有多种危险因素，如高血压、血脂异常、糖尿病。医生在体检中发现李大爷“有福气”的双耳垂出现对角折痕，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，可见于耳垂的单侧或双侧。

目前耳折征的原因尚不明确，有遗传因素、是早衰标志、还可能与血管炎症反应有关，也有推论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，当然卧姿不当也会短暂出现。因此，有耳垂折痕的人不一定就是冠心病。

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，俗称脂肪疙瘩，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睑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，极其容易发生全身动脉硬化。

脂肪若沉积到眼底，这种灰色的“脂肪星”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，被组织间液分开。如果组织间液的量过多，人就会发生水肿，细胞的正常活动就会受到威胁。有些有基础心脏病的患者，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，表现为手指或足趾末端增生、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，但在一些患有心脏病的人中，由于心血管系统不能向组织输送充氧血液，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

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。

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、内分泌失调、脂溶性维生素和矿物质缺乏等症状。

研究发现，高脂饮食中游离的饱和脂肪酸，会导致血脑屏障中的蛋白转运体数量下降，使海马体和大脑皮层缺乏葡萄糖，出现注意力不集中、反应迟缓等问题。

国外的研究人员还发现，高脂肪饮食会影响控制身体内部“时钟”的分子机制，诱发代谢紊乱，导致糖尿病、肥胖等代谢性疾病。

此外，高脂肪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取过多的脂肪、糖，加上缺乏运动导致的。

而长期吃高脂肪食物，容易导致血液黏稠、血脂高，诱发血管壁粥样硬化斑块、血栓，致使管腔变窄、变细，血流滞缓，机体器官缺氧缺血等。

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

海鲜中，鱿鱼、鳗鱼胆固醇含量较高，虾、蟹、沙丁鱼和蛤蜊类的胆固醇集中在头部和卵黄中，食用时应去除这两部分。

此外，还要选择烹调的方式，少吃铁板烧鱿鱼等食物，日常烹调以清蒸、水煮等少油、少盐的方式为主。平时还要注意减少在外就餐的次数。少吃甜食，过多的糖分会在体内转变为甘油三酯，使脂肪堆积；限制饮酒，酒精在肝脏中代谢时会消耗辅酶，使脂肪酸氧化不足，促使甘油三酯合成，过量摄入还会升高血脂。

健康提醒

接连喝酒熬夜 当心“红眼”

■记者王艳 通讯员陈贞贞

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。近来，接诊的很多“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，前几周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。第二天一大早，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，接诊的是该院功勋科科长、眼底病内科亚学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

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，大家也要选择健康有益的娱乐活动，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”大型广场公益服务活动。现场，红十字救护培训师教大学生及市民红十字应急救护、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

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、胡枭峰、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，张雪却又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。实在忍不住了，张雪在妈妈的陪伴下来到医院就诊。经过评估，张雪的神经性厌食症病程已有3年。

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、人际交流障碍等情绪疾病。

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，她们多有一种病理性怕胖的心理，也就是说在她们的自我认知里，就认为自己是胖的。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。

神经性厌食症会成为营养不良、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，饮食摄入应从小量开始，随着生理功能的适应和恢复，有计划、有步骤地增加。保证患者有足够的能量、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。