

专家问诊

声音嘶哑、胸闷气急要“验心”

可能是心脏瓣膜病变发出的信号

■记者程雪

33岁的白小姐因声音嘶哑、咳嗽等症状去医院五官科就诊,并进行消炎治疗。炎症消退,咳嗽好转了,但声音嘶哑情况改善不明显,检查后发现声带也没有问题。了解到白小姐有多年的心脏病史后,医生建议其去心内科门诊就诊。经检查,发现其二尖瓣狭窄、房颤,属于心脏瓣膜病,这恰恰是导致其声音嘶哑的原因。

发病原因包括老齡、风湿热等

心脏疾病是威胁人类生命健康的头号杀手。杭州市红十字会医院心血管内科副主任医师黄琪介绍道,心脏如同人体的发动机,在供血过程中,离不开它4个瓣膜起的关键作用,包括主动脉瓣、肺动脉瓣、二尖瓣和三尖瓣。每个瓣膜由2~3个瓣叶组成。瓣膜就像门一样,通过不停地开关输送血液。

当瓣膜出现结构异常或功能异常的时候,就会引发心脏瓣膜病。正常时瓣膜是纤维结缔组织,瓣膜变性从纤维结缔组织变成黏液样,就会引发疾病。

随着年龄的增加,人体的器官逐渐老化,心脏瓣膜会出现损害,增加患心脏瓣膜病的几率,即老年退行性病变。

还有一部分患者因为年少时患风湿热,受到溶血性链球菌感染。这种链球菌和人体自身的关节和滑膜等有共同抗原,机体产生的抗链球菌抗体产生的免疫复合物损伤关节和心瓣膜等,逐渐发展成为风湿性心脏瓣膜病。这类病人刚感染的时候不会立即发病,通常等到十几年、二十几年之后才会出现症状。

其他发病原因还有细菌侵犯瓣膜,引起瓣膜损伤,引发心内膜炎,以及出生时就存在瓣膜性疾病。

心脏瓣膜病分类和症状

心脏瓣膜病可能是单个瓣膜,也可能是联合瓣膜出现问题。轻度患者没有明显症状。中度以上患者胸闷气急、呼吸困难、咳嗽咳血、肺水肿。重者心房产生血栓并随着血液流至全身、右心功能衰竭导致栓塞并发病,甚至危及生命。

当位于左心房到左室之间

的二尖瓣出现狭窄,左心房压力增大、肺动脉压力增大,从而压迫喉返神经,引起声带嘶哑,压迫食管,引起吞咽困难,肺部产生淤血容易出现肺炎。

二尖瓣关闭不全,患者初期往往没有明显症状,一旦发现就是晚期。常有呼吸困难、心力衰竭、脚肿、肚子胀、肝脏淤血引起的肿大等。

当主动脉瓣狭窄,左心室含有氧气的血液无法运输至全身,由于供血不足而产生的呼吸困难、心绞痛、晕厥等症状。可能引发猝死、心衰、心律失常、感染性心内膜炎、主动脉瓣钙化导致的血栓等并发症。

主动脉瓣关闭不全分为两种情况,一种是主动脉瓣本身畸形,另一种是瓣膜正常但主动脉扩张。后者是由于主动脉夹层(急性)、马凡综合征、高血压、梅毒性主动脉炎、感染性内膜炎等疾病导致的。

“人体右心的压力只有左心的六分之一。位于右心的三尖瓣和肺动脉瓣即便出现问题,对机体影响力也不如位于左心的二尖瓣和主动脉瓣。”黄琪补充道。

建议患者多吃富含钾离子的食物

黄琪提醒,如果出现胸闷气急、呼吸困难等情况最好去医院的心内科看病。医生往往建议患者进行心脏彩超,可以完整地观察心脏情况,如心房心室、瓣膜面积、血液反流面积等。

治疗上,一方面是药物治疗,用于改善患者心脏功能。另一方面是手术,常见的有瓣膜成形术,通俗来讲,就是对有问题的瓣膜修补补。如果病情较为严重,通常进行瓣膜置换术;对于70周岁以上的患者,常用生物瓣膜(一次性的猪、牛瓣膜)进行置换。生物瓣膜使用年限只有15年,但优点在于不需要抗凝治疗。

对于70周岁以下的患者常使用机械瓣膜,使用年限100年。但易产生血栓,患者需要常年使用抗凝药物。采用机械瓣膜的患者饮食上宜清淡为主,否则会导致体内水钠滞留,增加心脏负担。

对于所有患者,黄琪建议饮食上多吃含钾离子高的食物,包括香蕉、橙子、绿叶菜、木耳、西兰花等。钾离子可以降低体内的钠离子,减少水分的滞留。

健康常识

擅停降压药风险大

一患者因此脑出血被送急诊室

■通讯员许青青

刘大爷回想起2个月前的事情,还是心有余悸。今年62岁的刘大爷患有高血压已经2年了,不久前在手机上看到一则广告,广告宣称使用某种仪器,高血压可以治愈,且终身不需要再服药。

广告中还说,是药三分毒,长期用药将会产生依赖,对身体造成不可逆的伤害,这让一直反感长期吃药的刘大爷心动不已。且广告中甚至还有患者接受了采访,看到同龄人都说该仪器好用,已经不需要吃药了,刘大爷不由自主地点击了购买。

治疗高血压的仪器到手之后,刘大爷按照说明书停止了所有高血压用药,每天用仪器夹夹手指,简单方便。刘大爷觉得医院医生是忽悠他,说高血压需要终身服药,骗他钱。

使用仪器的第三天,刘大爷觉得头晕目眩,咨询了仪器厂家客服,客服说是在排毒素,让刘大爷坚持坚持就可以了。深信不疑的刘大爷就这样头晕目眩地过了几天,等再次醒来竟是在医院。

原来刘大爷的血压已经高达200/130,刺激脑血管造成脑出血,幸被邻居发现及时送到了医院急诊室。经过一段时间的治疗,刘大爷最终平安出院了,并认真按照医生的医嘱进行降压

健康警示

■通讯员雷小蒙

胖,有很多原因,有的人可能生而肥胖,有的人可能是吃胖的。有的人胖,有的是因为病了。在神经外科领域有一种叫作垂体瘤的疾病,就容易引起患者肥胖。浙江大学医学院附属第一医院神经外科每年都要治疗很多这一类型的垂体瘤患者,他们中最突出的一个共同点便是“满月”脸、“水牛”背和向心性肥胖。大多数患者经过规范治疗都能恢复正常体形。

女大学生小涵(化名)今年20岁,下半年上大学2,她本想在暑假把自己的高血压好好治一治,却没想到竟意外查出患了垂体瘤,而有关自己多年来体形变化的谜底也终于被揭开。小涵身高1.55米,体重却有130斤,在普遍追求苗条的同龄人当中,格外大腰圆。“我的肉全长在肚子上和脸上了。”小涵说,自己的肚子就像撑了一个游泳圈一样,而脸又圆又大,常常被同学戏称为“大饼”。

药的服用。

也许你也有同样的疑问,高血压药物能不能停?是否有仪器可以治愈高血压?

“高血压药不能随意停”,浙江医院心血管中心主任俞蔚主任医师说,高血压是多种因素导致的疾病。疾病的基础已经形成且不可逆。原发性高血压是不能被根治的,绝大部分的高血压患者需要终身服药。

血压正常是药物控制的结果,并不是高血压被治好了。一旦停药,血压很可能出现反弹,有些药物还会出现严重的停药反应。所以就算血压已经保持稳定很长时间,也不要随随便便自己停药。

“是药三分毒,长期吃会对身体有损伤”,这种说法是不正确的,俞蔚说,目前降压药的制作工艺及不良反应的控制已经非常成熟了,药物的安全性已经被几亿人所证实,且药物的剂量都是比较低,随着身体的代谢,药物也将被代谢出体外,对身体造成的伤害微乎其微。反而因有不正当的治疗给身体带来的伤害远远大于药物对于身体的伤害。

那么,是否有仪器可以治愈高血压?答案也是否定的,目前世界上并没有任何一种仪器是可以治愈高血压的,医生会时刻关注疾病诊疗进展,如果有会第一时间推荐给患者使用。但是到目前为止,这种仪器并没有。

健康资讯

健康教育云平台上线



■通讯员欧阳爱琼

近段时间,每天上午8点至10点,湖州市安吉县人民医院病房、候诊室的电视屏幕都会开始播放健康宣教知识。患者可根据自身兴趣,选择传染病、慢性病、健康生活等内容观看,精准、方便,进一步提高了健康知识的普及率,也大大提升了受众的健康素养水平。

“以前,健康知识宣教主要是通过讲座、活动、传单的形式进行,‘安吉健康教育云平台’的上线,将开启线上健康宣教新模式。”安吉县疾控中心健康教育科科长庞家凤说,如今,健康教育云平台已在人民医院等县级医院运

行,各乡镇卫生院也在积极调试中。

据了解,该平台利用信息化手段建立了“总体控制、分级播放、县乡联动、过程评估”智慧化平台,具体包含视频播放、健康咨询、健康图文、健康联播、本地医院及直播电视六大板块。其中,健康咨询为近期卫生健康部门重要信息及本县主要工作动态;健康图文则以图片、文字形式宣传健康知识及技能;健康联播以视频形式展现传染病、慢性病、健康生活、控烟、中医、免疫规划、基本公共卫生及健康大讲堂等健康宣教内容。如果开机十秒不动,平台将自动跳转进入视频播放页面,循环播放当季重点卫生防疫

及应急宣教视频。

“不仅如此,医院还设有二级页面,可以结合自身特色进行完善。”庞家凤说,这样一来,健康宣教知识就将出现在医院病房里、候诊室里甚至电梯里,将更精准地把健康知识传输给门诊、住院病人以及家属,引导他们更加注重日常保健,建立健康生活方式,养成健康生活习惯。值得一提的是,在遇到突发公共卫生应急事件及其他突发状况时,还可以利用该平台开展应急健康教育宣传。

这还只是第一步。“如今,我们还在探索,希望建立过程评估考核体系。”庞家凤说,今后,安吉县疾控中心将视情况逐步推广扩展至全县。

垂体瘤是颅内第二大良性肿瘤
能让女人变胖甚至不孕不育

一颗绿豆大小的垂体瘤,怎么就能成为控制人变胖变瘦的按钮?这,还得先从垂体说起。垂体是人体最重要的内分泌腺,分泌生长激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素、促性腺素等多种激素,属于“上级控制系统”,对新陈代谢、生长发育、生殖都具有重要作用。垂体与下丘脑相连,悬垂在脑垂体底面,如果从头顶算起,垂体就位于大脑最深处,周围遍布着如视神经之类的重要颅神经以及血管,因此,垂体相关的手术难度大、风险高。

正常情况下,垂体控制各类激素的正常分泌,而以垂体瘤为代表的垂体疾病通过影响垂体激素的分泌而影响人体的内分泌功能。垂体瘤是一种良性的颅内肿瘤,通常发生于青壮年时期,人群总体发病率可高达10%左右,其中女性比男性发病率略高。垂体瘤的临床

测定、地塞米松抑制试验、垂体磁共振、岩下窦静脉采血试验等序列化验和检查,小涵最终被确诊患上垂体瘤,她的垂体右侧长了一颗直径约0.5厘米的肿瘤,引起促肾上腺皮质激素分泌过多,这才导致了

她长期以来的肥胖、满月脸等症状,如果不接受治疗,继续任其发展,很有可能会影响她的代谢、生长和生殖生育。

今年8月,马跃辉副主任主刀为小涵进行了内镜下经一侧鼻腔垂体瘤切除术,这是目前治疗垂体瘤最先进的一种微创方法,在浙大一院已经成为成熟推广应用,并且可以实现加速康复。经过医生评估后,小涵在术后第5天就康复出院。

“我们把她肥胖的根源解决了,预计后期她的体重可以减下来,将与肥胖说拜拜。”马跃辉副主任介绍,有很多患有垂体瘤的肥胖患者,经过治疗,面容都发生了改变,就像“整容”了一样。而这番话也让小涵对自己的未来充满期待。

育儿大百科

“秋冻”有讲究 这四类孩子不适宜

■主持人许瑞英

经常听人说,小孩子要“春捂秋冻”,秋天冻一冻,对身体有好处,因此,有些年轻的父母们即使天气渐凉,也仍旧给孩子穿着短袖、裙子。秋天虽然是耐寒训练的好时机,但“秋冻”也不应盲目,而需因人而异、循序渐进,科学进行,有些孩子并不适合“秋冻”。

平素出汗多、反复感冒肺气虚弱;面色发黄、消瘦、食欲不振脾胃虚寒;肺脾虚弱的症状明显;有慢性病,如抽动症、哮喘、过敏性鼻炎、腺样体肥大等小孩就不适宜“秋冻”。

小儿的体温调节能力尚不成熟,在天气忽冷忽热时,比成人更易染病。秋天虽然是耐寒训练的好时机,但“秋冻”也不应盲目。

首先,进行冷适应。从入秋开始,父母就要逐渐培养孩子耐“冻”。饮食均衡,不盲目“贴秋膘”,多进行户外活动,多接触户外空气和阳光,给孩子增添“秋冻”的底气。

其次,一定要把握“渐进”和“适度”两个原则。锻炼应循序渐进,不宜进行高强度、过长时间的

健康说

中秋月饼 宜“浅尝辄止”

■通讯员秦钰

月饼是中秋节的主角,随着人们生活水平的提高,各种款式和口味的月饼层出不穷。节日期间,如何既能品尝美食,又能保持健康和好身材?专家认为,吃月饼应该浅尝辄止:“健康的成年人建议一天吃一块月饼,老人和小孩食用半块为佳,慢性病患者或‘三高’人群最好不吃或少量尝鲜即可。当然,根据个人身体状况、月饼大小可酌情调整,这样既能兼顾健康,又能享受节日氛围。”

事实上,在月饼的制作中,由于粗粮粉颗粒较大、质地松散,如果加多了,月饼就很难成型,因此,即便是在粗粮月饼中,粗粮比例也不会太多。所以,为保证口感,商家一般会大量加入油脂,无形中反而会使消费者额外吃进去过多脂肪。

也就是说,月饼的制作工艺本身就决定了高脂高糖,而养生注重的是低脂低糖,两者明显相悖。虽然饮食养生确实是一种不错的健康方式,但必须讲究科学营养搭配,远远不是中秋节吃几个“养生月饼”就能起到作用的。

月饼作为一种美食,承载着传统文化。我们在品尝月饼时,更多是为了铭记历史,而不是将其作为养生工具。作为新时代的消费者,理应学会科学、健康地吃月饼,既不能贪多,更不能被虚假宣传麻痹。

健康养生

吃素也能 吃成脂肪肝

■通讯员王菲

现如今,“注意饮食清淡”恐怕是大家平时听得最多的健康叮嘱。于是在很多人的心目中,吃素成为解决一切疾病的良药,仿佛只要吃进去的不是肉,就算为健康帮了忙。然而事实果真如此吗?

有些人体检时发现甘油三酯偏高,就下定决心开始吃素。然而在苦苦坚持了一年之后,竟然发现自己的脂肪肝加重了。他们对此十分困惑。

事实上,营养师经过多年的临床统计,长期素食者患高血脂、脂肪肝的状况并不逊色于普通饮食者。究其原因,是因为素食的口感太差,素食者往菜里添加的植物油和调味料太多。

真正的清淡饮食指的是在

滴的程度,以孩子能耐受,微微出汗,然后逐渐增加活动量。

再者,注意适时增添衣物。孩子穿衣应注意腹部、足部的保暖,不要穿得过于厚实、严密。但对于平素体质欠佳、反复感冒或者穿衣比较多的孩子,先不要严格要求衣服与其他孩子厚薄相同,根据孩子的体质、运动量和天气变化及时增添衣物,让孩子有一个逐渐适应的过程。

初秋时节,暑热未消,气温偏高,气候变化比较平缓。此时,少穿点衣服,使身体略感凉意,适当“冻一冻”是有益健康的。

晚秋时节,气候变化较大,早晚温差增加,一旦有强冷空气活动,气温急剧下降时,就应及时、适当地增衣保暖,此时若再一味强求“秋冻”,就会适得其反。

寒露之后不宜再“秋冻”,尤其要注意肩颈、腰背、脚部保暖。

“秋冻”可以保证机体从夏热顺利地过渡到秋凉,但是“秋冻”也不是随便冻。要“冻”出健康,要增强孩子体质不是简单“受冻”,更重要的是在于坚持锻炼、合理饮食。