

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。

发病原因包括老龄、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，硕士生导师，担任浙江省高血压青年委员会委员，浙江中西医结合心血管医联体委员，进入杭州红十字会医院心内科工作至今，十余年的工作中积累了丰富的临床经验，擅长心血管内科高血脂、冠心病、顽固性心力衰竭、心律失常、心肌病等常见病的诊治，对临床复杂疾病及危重症疾患的诊治也积累了一定的经验。

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症，甚至危及生命。

当位于左心房到左心室之间

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、感染性心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、血流反流面积等。

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潴留，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，减少水分的潴留。

育儿大百科

“秋冻”有讲究 这四类孩子不适宜

■主持人许瑞英

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。

健康常识

擅自降压药风险大

一患者因此脑出血被送急诊室

■通讯员许青青

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。疾病的根源已经形成且不可逆。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一段时间，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，对人身体造成的伤害微乎其微。反而因为不正规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。

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治疗。

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，客服说是在排药毒，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。

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，客服说是在排药毒，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治疗。

健康资讯

健康教育云平台上线



■通讯员欧阳爱琼

行，各乡镇卫生院也在积极调试中。

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；健康图则以图片、文字形式宣传健康知识与技能；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

“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宣传给门诊、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事件时，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。

健康警示

“满月”脸、“水牛”背、不孕不育

原来是这颗“垂体小绿豆”引起的

■通讯员雷小蒙

肥胖也给她带来了一系列问题，去年体检查出高血压，但一直没有引起重视，直到今年1月份才前往浙大一院江院区就诊，接诊医生根据她的症状考虑是“皮质醇增多症”，需要进一步检查确诊，但当时小涵却没有接受医生的建议。

精准诊断被确诊为垂体瘤
变胖原来是它引起的

一直拖到今年8月，小涵才趁着暑假再次慕名来到浙大一院，接诊的是神经外科副主任马跃辉主任医师。“肥胖有很多原因，有单纯性肥胖，也有因垂体瘤、异位促肾上腺皮质激素综合征、肾上腺瘤等原因造成的，所以只有明确病因才能对症治疗。”马跃辉副主任介绍，“皮质醇增多症”也叫“库欣综合征”，需要经过系统的化验和检查才能准确找到病因，诊断是最复杂也是最重要的一个步骤。

经过血皮质醇和促肾上腺皮质激素测定、24小时尿游离皮质醇

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系列化验和检查，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，继续任由其发展，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。

垂体瘤是颅内第二大良性肿瘤
能让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、促性腺激素等多种激素，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，悬垂在脑子底面，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，通常发生于青少年时期，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

症状表现多种多样，有些会引起分泌功能的异常症状能被早期发现，有些无功能的肿瘤则较为隐蔽，因此，它被称为最诡计多端、变幻莫测的颅内肿瘤。

当垂体瘤引起激素分泌过多，可以导致患者肥胖、满月脸、手指脚趾肢端肥大、口唇肥厚或打鼾，当肿瘤引起激素分泌过少，尤其是促性腺激素减少时，会引起闭经、阳痿、不孕不育。而当肿瘤生长到一定大小并压迫视神经时，患者还可能出现头痛、视力视野障碍等症状，尤其是视野就像拉窗帘一样逐渐缩小。

由于垂体瘤引起的肥胖是病理性的，因此当垂体瘤被切除后，大部分患者都可以出现明显的体重下降、体形变瘦等变化。

马跃辉副主任提醒，对患有肥胖、不明原因的高血压和糖尿病的患者以及出现不明原因头痛、月经不调、肢端肥大、视力视野障碍等情况，要高度警惕、早做检查、及时确诊治疗。

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，就算是健康把了关。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

食物多样化的基础上，合理搭配。

它的特点就是尽量保持食物原有的味道，口感清淡，营养丰富，易于消化。应遵循的原则包括：

1. 使用少量的植物油，同时保证用油多样化。

2. 尽可能吃含脂肪较少的白肉和瘦肉。

3. 少吃盐和辛辣的食物。

4. 采用合理的烹调方法，使食物原有的味道和营养最大化。

5. 控制糖的摄入，减少脂肪的合成。

长期单一的素食会引起蛋白质摄入不足，这时人体就会动用身体里原来的脂肪成分，通过肝脏代谢来满足身体需求，反而会使脂肪堆积在肝脏。因此清淡饮食不是限制饮食，而是要摄入尽量全面的食材，特别是富含优质蛋白质的食物，这样才能保证身体的全面营养。