

## 世界心脏病日

## 心脏健康离不开饮食保健

□记者 叶子



每年9月的最后一个星期日被确立为“世界心脏日”，世界心脏联盟旨在宣传心脏健康知识，加强人们对心脏病的了解，提高世界人民对心血管疾病的防治意识。今年世界心脏日的主题为：创造健康的的心脏环境。

## 如何预防心脏病

“随着现在人们生活压力逐渐加大，有很多年轻人加班加点地熬夜工作，而心脏疾病的年轻化，与工作压力大、精神紧张、生活不规律、熬夜、酗酒、抽烟都有关联。”咸宁市

中心医院血管外科夏主任提醒，一些年轻人平时没什么疾病，但在工作压力增大、持续熬夜等疲劳状态下，很容易诱发潜在疾病。

“要想创造良好健康的的心脏环境，需从预防开始，而合理的饮食和适当的运动是最好的预防方式。”夏主任建议，在饮食方面，市民不宜暴饮暴食，同时注意养成低盐、低脂的饮食习惯，戒烟限酒，控制体重，多吃水果和纤维素含量高的食物，保持大便通畅；运动方面则建议市民每天进行规律的有氧运动，如快走、慢跑等，运动程度以微微出汗为宜。除以上两方面外，夏主任同时强调，肥胖、高血压、糖尿病都极易引发冠心病。

在预防心脏病方面，夏主任建议，市民应注意不要长期居住在阴冷、潮湿的环境中。饮食要营养均衡，尽量不吸烟及避免接触二手烟，并根据自身的情况适度运动，以提高抵抗力。

## 早发现早治疗降风险

“心血管疾病在生活中是有体现的，例

如心慌、气短、耐力差、平躺时呼吸困难、睡时易惊醒、胸部憋闷、高血压、血脂异常等等。”夏主任提醒，当身体出现以上迹象时，应尽快到医院进行体检，早发现病症，可及时进行治疗或调整，从而降低心血管疾病恶化的风险。此外，45岁以上的中年人、肥胖者、有高血脂症家族史者、经常参加吃喝应酬者、高度精神紧张工作者等都属高危对象，应定期到医院检查血脂、血压等指标。

“没有健康的心理，同样很难保持健康的心脏。”夏主任称，热爱生活，热爱自己的工作，善于在生活中寻找乐趣。遇到不顺心的事，别憋在心里，要善于把心中的烦恼或困惑及时讲出来，使消极情绪得以释放，这样对心脏十分有好处。

在日前的生活中，作息时间规律，保证充足的睡眠也同样重要。同时，要学会心理的自我调节，必要时可寻求心理医生帮助减压。除此之外，夏主任还提到，经常锻炼身体，合理饮食，养成良好的生活习惯，这些对于保持一份好心情、保证心脏健康也是至关重要的。

## 正确服药 减轻对肠胃伤害

□记者 叶子

市民小陈一直有牙疼的毛病，上周五，他牙疼得厉害，随手从办公桌上拿起早上泡的一杯茶，就着茶水吃了一片止痛药。半个小时过去了，按说以往这个时候牙疼应该已经缓解了，可此次却疗效甚微。

“服用水最安全的是温开水。”湖北科技学院附属第二医院一王姓医生介绍说，茶叶中含有上百种结构复杂的化学成分，而其中有些成分与药物结合可发生反应，比如止痛药呈酸性，如果用茶水送服，就会使酸碱中和，失去药效。

很多人都觉得吃药是件再简单不过的事，虽然药品说明书上一般都写着用温开水送服，但有人图省事，会干吞药物或仅喝一口水，认为只要把药物吞下肚去就达到了服药的目的。王医生认为，这种服药的方法非常不可取。

“口服的片剂和胶囊型药物在服用时，一定要喝足量的水，一般要用200毫升左右的温开水送服。”王医生说，如果干吞药物或喝水不够的话，虽然也达到了使药物进入体内的目的，但其药物并不能马上进入到胃内，它会长时间滞留在食管中，由于药物浓度过大，特别是一些有刺激性的药物，会对食管黏膜产生比较大的刺激，甚至会导致一些不良反应的发生。

“干吞药物或喝水不够，对药物在体内的吸收也会产生一定的影响。”王医生称，服药时多喝水不但可以加速药物在胃内的溶解速度，还可以减轻药物对胃肠道的刺激及减少胃酸对药品的破坏，他强调，服药时除要遵医嘱外，还要仔细阅读药物说明书，一般有特殊服用要求的，说明书上都会注明。

“口服药物的服药时间须根据用药目的、吸收排泄情况以及药物对胃肠道有否刺激而定。”王医生提醒，睡前服药是指在睡觉前半小时左右服药，像缓泻药、驱虫药、抗过敏药等适合睡前服用。而由于体内激素的作用，人体晚上的血压偏低，因此，降压药不宜在晚上服用。

## 老人脾气变坏 或是疾病作怪

家住温泉城区某小区的李奶奶一向脾气很好，是小区里大家喜欢的老年“开心果”，但前段时间老人突然脾气变坏，情绪急躁，有时候还会惹恼邻居。李奶奶的儿子心想母亲可能是因为年纪大了患上老年痴呆等方面的精神性疾病，因此他带母亲专门去医院看病。医生诊断后告知，李奶奶精神状态没有问题，其脾气变坏的原因是老人患有甲亢。

“甲亢患者由于体内甲状腺分泌过多，引发人体消耗加速，从而使患者出现多食多饮多食等症状。”咸安区中医医院北门分院内科主任王秀枝介绍，甲状腺素分泌过多时，可致机体氧化过程加速，组织细胞处于高代谢

状态，同时神经系统兴奋性增高。

据了解，一般的甲亢病人会出现眼突、食欲亢进、体重下降、怕热、多汗、疲劳无力等症状，有些病人同时还可出现情绪不稳，易兴奋，遇事往往不够镇静，易怒，好与人争吵。有时还会因小事而出现情绪低落甚至悲哀哭泣，给人以喜怒无常的感觉，所以周围的人感觉其性格与一般人不一样。

“除了甲亢，还有一些其他疾病也会引起患者脾气改变，如老年人常见的高血压、糖尿病等。”王秀枝主任介绍，高血压病人由于血压波动很大，忽高忽低，而病人的情绪往往随着血压的波动而变化，容易激动，爱发脾气。严重高血压病人不仅血压继续保

持更高水平，其心、脑、肾等内脏器官的损害也更加严重，以致失去了代偿能力。而心衰、肾衰和高血压脑病等使病人的心理健康受到很大损害，高血压晚期病人的情绪往往变得低沉、忧郁，有时焦躁不安，甚至被害妄想、行为异常也可能出现。

当然，老年人脾气变坏更多的原因是精神性疾病所致，如老年痴呆症、老年焦虑症等。这些疾病往往改变老年人的认知度，影响思维，导致精神残疾，不但会使老人脾气变得反复无常，严重的还会产生暴力倾向，甚至自杀。因此，王秀枝主任提醒，对于老人脾气变坏，家人不能忽视，应对症治疗。

(叶子)

## 创新求实 德艺双馨

——记咸宁市中心医院 同济咸宁医院脊柱外科主任 陈明



陈明，博士研究生学历，2012年毕业于广西医科大学骨外科学专业，副主任医师，从事外科学临床工作20年。现任湖北咸宁市中心医院/华中科技大学同济咸宁医院脊柱外科主任。华西医科大学中国循证医学中心第一届高级师资班讲师，广西医科大学中西医结合国家重点实验室研究员，湖北省中西医结合学会脊柱微创分会委员，中国残疾人康复协会第四届肢体残疾康复专业委员会脊柱微创学组委员，湖北省生物医学工程学会骨生物材料与组织工程专业委员会委员，咸宁市外科学会委员。

从最初踏上工作岗位，陈明就确定了自己

的工作宗旨：患者利益至上。20年来他总是尽心尽力救治每例患者，尽职尽责做好每件事，认真完整每项工作。行医之难，如履薄冰，而脊柱外科工作更是如此，他曾无数次拒收红包，想方设法为患者解决实际困难。凭着一颗真诚、友善、仁慈之心，凭着高尚的医德和精湛的医术，赢得广大患者的信赖、尊敬和爱戴，和很多患者及家属成为至交好友。

古人说：“侠之大者，为国为民，医之大者，救死扶伤。他一直坚持这样的准则，20年医路，他执着追求，不断探索，他曾先后三次外出进修学习。学成归来后，他先后开展多项新技术，新业务，调补了多项我市空白。

在读硕士和博士研究生期间，他系统地接受了分子生物学、细胞生物学和动物实验等技术训练并完成相关研究课题，2012年7月毕业获广西医科大学优秀博士论文奖。目前，参与并主持1项国家自然科学基金项目，3项省级科研项目申请设计。参与国家自然科学基金项目：缓释CGRP-Sr-CPC双重诱导促进骨质疏松性骨折愈合机制的研究；项目批准号：81260273，第四位研究员；主持广西自然科学基金项目：脊柱结核病灶中Th17细胞的分化、调控机制的初步研究2012GXNS-FAA053178(项目编号GY136753)；主持湖北省自然科学基金：脑损伤并骨折大鼠特异性microRNA及其靶基因对成骨细胞Wnt $\beta$ -catenin信号通路的调控机制，项目批号：ZRY2014000150。主持省级科技攻关项目，

应用前路锁定式融合器治疗颈椎挥鞭伤的临床研究；参与省级科技攻关项目，Quadrant微创通道系统辅助下腰椎后路TLIF术的临床研究；第四位研究员；参与省级科技攻关项目，微创单侧TLIF术治疗腰椎管狭窄症的临床研究。第四位研究员；

发表科研论文12篇，其中CSCI论文1篇，北大版中文核心期刊论文11篇。其中《闭合复位外固定架固定与切开复位内固定治疗不稳定型成人椎体远端骨折有效性及安全性的系统评价》获柳州市优秀科技论文三等奖。

为2011年度，2012年度北京全国骨科年会(COA)脊柱结核专题发言作者(《单纯前路减压融合内固定治疗胸腰椎结核的临床研究》)，壁报交流2篇；参加2011年度广西骨科年会《经皮椎体成形102例中22例骨水泥渗漏原因分析》获优秀论文奖。2013年回咸宁市中心医院工作后积极参加全国骨科年会(COA)，连续两年率本院骨科获人选论文数量及质量第一名(除武汉地区外)，2014年全省骨科年会大会交流专家做专题发言。2013/2014年连续两年主办湖北省鄂南地区胸腰椎疾病高级研讨班，加强本地区与省内、国内外专家、同行的学术交流，有力地促进了本地区脊柱专业的诊疗水平。

作为脊柱外科主任，多年来他在无影灯下默默奉献着自己的青春与智慧，不管风和日丽还是狂风暴雨，只要病人需要，随时加班加点。20年如一日的临床工作磨练，他积

累了诊治脊柱外科疾病的丰富经验。能熟练开展各种难度的疑难危重症手术治疗。他开展的开放及微创治疗椎管神经损伤、骨折、脊柱结核、退行性疾病如脊髓病、颈椎病、椎间盘突出症、椎管狭窄失稳症、滑脱症，后纵韧带钙化、脊柱侧凸、骨病骨肿瘤、小儿骨科、骨质疏松症等疾病。于鄂东南地区开展微创腰椎间孔镜、射频消融、胸腰椎压缩性骨折微创椎体成形术、脊柱骨折微创经皮椎弓根螺钉内固定，前路微创颈椎ACDF术，后路微创腰椎间盘切除术，椎管狭窄症Miss-TLIF、PLIF术等技术，取得了优良临床疗效，始终走在全省全市的前列，业务能力在全省有较高知名度。

作为科主任，除了业务上的工作，还有行政管理职能，更有学术引领、人才培养、梯队建设等任务，使得脊柱外科专业得以迅速发展，一年迈上一个新台阶，同时造就了一支强有力的专业队伍。近两年来，脊柱外科病人明显增多，周边县市病人多有慕名而来，如今的脊柱外科真正引领于全市同专业前沿，开展了三甲医院所有本专业技术项目。他本人也多次被评为先进工作者，高层次人才。

面对接踵而至的荣誉，他仍然保持艰苦朴素的本色，因为在他心中，当一名医生，救治病人不仅是一项义务与责任，更是实现人生价值，赢得自我幸福的一个光荣使命。正如办公室锦旗所言：创新求实，医德双馨！

(通讯员 汪姣慧 张帆)