

院士新春送健康 ①

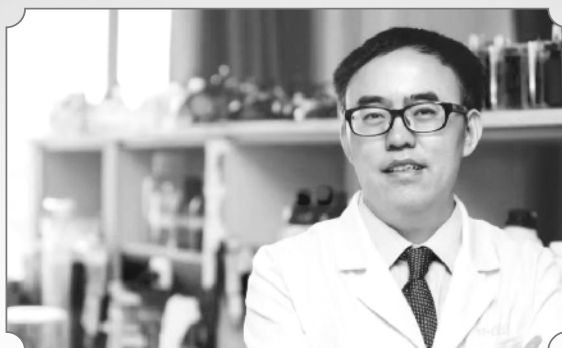
健康时报记者 杨晓露 邱越 谭琪欣 孔天骄 尹薇 张爽

龙年春节到来之际，健康时报邀请了9位医疗界院士，传授他们的健康秘笈，为读者送去新春健康祝福。

当好健康第一责任人

新的一年，我们每个人都都要做自己心理健康的“第一责任人”。从我做起，关注自身的心理情绪问题，学会科学的减压。科学的减压不是喝酒、吃烧烤、吃大餐、放纵自我，而是保持生活规律，良好的睡眠，均衡的营养，同时坚持适当的体育锻炼，每天最好能锻炼半个小时到40分钟。

不要忽略自身精神状态不佳时可能会出现的一些躯体症状，比如口腔溃疡、胸闷头昏、记忆力不好、失眠等等，这些都有可能是精神压力大的表现。这时，我们除了调整休假、恢复体育锻炼之外，还要学会向朋友倾诉，甚至大哭一顿，而不是



陆林，中国科学院院士、北京大学第六医院院长；**擅长**：主要从事精神心理疾病的临床诊疗技术和发病机制研究；**出诊时间**：周三下午

自己一个人默默承受，把事情越想越坏，很多困难都是暂时的，只要将眼光放长远，一定会看到雨过天晴。

如何度过情绪激动烦躁的时刻？不妨试着深呼吸调节，每次持续15分钟，短暂的休息后再做深呼吸15分钟。如果不良情绪已经影响到了工作和生活，不要害怕，及时寻求精神心理医生的帮助。

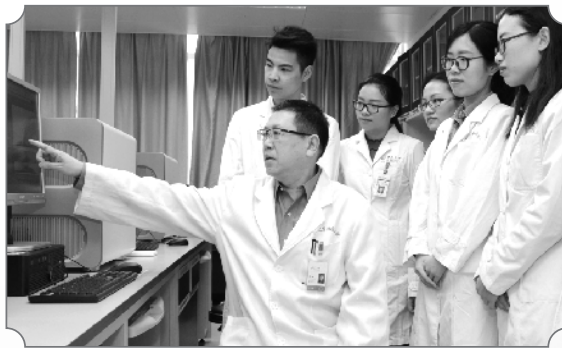
除关注自身的心理健康，我们也要关注家庭成员亲戚朋友的心理健康，当身边人出现心理问题时，给予对方力所能及的帮助，常常安慰，有时治愈。同时积极帮助对方及时寻找专业医疗帮助，防止简单的心理健康问题演变成严重的精神问题。

保持健康的生活状态

鼻咽癌在我国的总体发病率在2~4/10万左右，广东等华南地区比较高发，发病率可以超过20/10万。之所以在广东高发，跟遗传、EB病毒感染、环境以及饮食因素都有关。

我一辈子都在研究鼻咽癌，这个“对手”很狡猾，生长的位置比较隐匿，早期的症状也不是很特异，所以临床上鼻咽癌的发现时间普遍较晚，很多患者一发现就是中晚期。早发现、早诊断、早治疗尤为关键，临床上早期患者的预后非常好。

长期生活在流行区、家里有肿瘤家族史、具有不良生活习惯、或者已知存在EBV感染的高危人群，建议定期去做筛



马骏（中），中国科学院院士、中山大学肿瘤防治中心常务副院长；**擅长**：鼻咽癌等肿瘤防治；**出诊时间**：周二下午、周三上午

查，方法也很简单，抽血做EB病毒相关抗体或者DNA检测，根据情况做进一步鼻咽镜检查。这部分人群出现涕血、鼻塞、耳鸣和听力下降，或者无意间发现颈部包块时需引起重视，随着肿瘤继续增大，还有可能会头痛、面麻、看东西重影等等，要及时寻求专业医疗手段干预。

鼻咽癌主要的治疗手段有三个，经典的是放疗以及化疗，近年来我们又多了一个武器：免疫治疗。现阶段，初诊无转移患者总体5年生生存率目前已超过80%，早期鼻咽癌根治性放疗后预后非常理想，5年生生存率达95%以上，很多患者可以达到临床治愈。

控制好心血管指标

高血压、胆固醇高、糖尿病、肥胖……这些因素叠加在一起，对身体造成的危害呈现几何级数增长。再加之冬季天气寒冷，易致心跳加快、血管收缩，从而使血压升高，心脏负荷变大，如果春节再“猛吃猛喝”，无论是心血管疾病患者还是健康人群，都会给身体带来较大负担。希望大家在度过一个“其乐融融”的春节时，也不要忘记我们的心血管保健。

春节期间，对于各种高热量饮食、生猛海鲜、大鱼大肉，建议大家浅尝辄止，因为短时间内摄入大量高糖高脂饮食对于已经有心血管疾病风险的人来说，很可能增加急性血管事件的发生概率；对于尚未发现临床心血管病的人也同样，虽然马上



王建安（右一），中国科学院院士、浙江大学医学院附属第二医院党委书记；**擅长**：治疗各种心血管疑难杂症，尤其是心血管介入诊治；**出诊时间**：周三上午

造成心血管疾病发作的可能性较低，但也会有急性胰腺炎等风险，从长远来看，还会增加日后患心血管疾病的风险。

当今社会，冠心病患者日益剧增，在心血管领域，还有一个又一个谜团等待着我们去破解。如，支架用还是不用，什么时候用？我与中外多家医学中心和多个顶尖医学团队通过研究，比较功能学指导的介入策略和影像学指导的介入策略，在保证治疗效果的同时显著减少介入治疗比例，继而可以减少21%支架植入。

希望新的一年，在心血管领域，我们能带给病人更多新的希望，也希望大家更加积极地预防心血管疾病，控制好各项指标。