

健康关注



管好健康防猝死

本报记者 喻京英 文/图

健康意识有待加强

突发猝死完全可防

全国政协委员、解放军总院副院长范利说，文化水平高且拥有良好医疗条件的领导和名人，其自我健康保健知识的掌握和重视程度并不一定比普通老百姓强，他们常常是工作忙，没时间，顾不上。

其实，作为领导或名人，他们承受的工作压力和精神压力及体力透支更大，需要懂得怎么去预防疾病，更需要了解自己的健康状况。曾有一位领导心脏病突发，经救治后重返工作，但很快在一次宴会中不幸去世。“这说明此人在心脏不适的情况下还硬挺，不好意思退席，如果能及时服药，并第一时间告诉医务人员，就有救治的希望。”范利说。

全国政协委员、北京阜外医院心内科主任兼心律失常中心主任张澍建议，不管是领导干部还是普通百姓，如果自己本身就有心脑血管疾病，都应该提前学习急救知识，以免突发危险时不知所措。



全国政协委员、知名神经外科专家凌锋教授认为，脑血管病突发也是造成猝死的重要原因。2009年，一位著名小品艺术家就是因为脑动脉瘤出血，由于发病后被及时送医，挽救了其生命，且恢复良好。要知道，脑动脉瘤破裂的死亡率高达60%，其中20%是即刻死亡。

凌锋认为，尽管脑血管病突发看似偶然，但仍然可以防控。除了脑动脉瘤，高血压脑出血和大面积脑梗死，也是容易引发猝死或致残的高危脑血管疾病。比如高血压脑出血，如果提前把血压控制好，脑出血的风险就能降低很多。而动脉硬化、糖尿病、心脏病等，都容易造成脑缺血的危险，这些都可以通过体检提前查出来。如果发现颈动脉狭窄率超过70%，就应该做支架或动脉内膜剥脱手术，把脑缺血的危险提前去除。

定期查体非常重要

张澍说，一旦发生心脏骤停，抢救过来的机会极低。唯一的办法就是当我们出现高血压、冠心病这些心脑血管疾病时，一定要积极治疗，不要任其发展。

作为医院的管理者，北京朝阳医院执行院长陈勇认为，要解决“看病贵”的根本途径是把主要精力放在防病上，让群众“少得病、晚得病、不得大病”。

军事医学科学院疾病预防控制中心健康教育中心武小梅教授说，疾病关口前移是需要前移，做好健康管理，还应注意院前的查体和干预，在做好流行病学调查的基础上，根据不同人群制定不同的健康体检方案，应该鼓励医生开“健康处方”，主要包括提醒患者如何预防和治疗疾病

等内容。

慈铭健康体检集团董事长胡波认为，普通体检只能作为慢性病筛查的一种方式，而对很多隐蔽性很强的疾病，只有通过“深度体检”才能及时发现。面对精英人才健康管理的现状，慈铭提出了“国家精英人才健康管理计划”，提倡通过深度体检、私人医生、抗衰老养护等方法阻击疾病偷袭，打响健康保卫战。

一靠自己二靠医生

健康管理怎么管，一靠自己，二靠医生。“医生在出门诊时，除医疗外，哪怕是在预防方面简单讲一两句话，都会起到很大的作用。”全国政协委员、中国中医科学院针灸研究所副所长杨金生说，如果医生给患者看完病后说上一句“烟不能抽，酒不能喝，肉要少吃，盐不要吃多，如果你还要继续抽烟喝酒熬夜，就别来这儿找我开药了”。病人就感觉非常亲切。

在管理医院的过程中，范利也有这样一个要求：“医生不要坐堂行医，要走出去，也不光要看疑难病，还要进行科普宣教，应和社区医院联合起来，定时定点定课题来进行健康普及教育，防未病，这些比看病更有意义。”

对此，陈勇建议，中心医院与基层社区医院联动，建立统一的信息平台是重要的物质基础，“让百姓走到哪里，个人的健康档案就跟到哪里”。

健康互联网

二级预防应对脑卒中复发

长 工

有数据显示，我国缺血性脑卒中约占全部脑卒中的70%，而患者再次发生卒中的风险比普通人高9倍，1年内缺血性卒中患者复发率达到16%，5年内复发率高达50%。脑卒中复发所带来的问题包括身体残疾、认知障碍及抑郁状态等。卒中复发可导致患者已有的神经功能障碍加重、致残、死亡率明显增加等。为规范卒中治疗、减少复发，脑卒中筛查与防治工程委员会近日在京启动“卒中二级预防规范化临床实践项目”，并计划在全国21个省区市的51家医院，设立卒中二级预防中心，开展基层医生和患者教育。

脑卒中俗称“中风”。据北京天坛医院副院长王拥军介绍，首次卒中后6个月内是复发高危期，所以在卒中首次发病后必须尽早开展二级预防。其目的是为预防再次发生卒中的危险，减轻残疾程度。

王拥军说，卒中二级预防主要是坚持阿司匹林、

氯吡格雷等抗血小板治疗，但在临床上不规范用药、擅自停药的现象却普遍存在。此次启动的“卒中二级预防规范化临床实践项目”，将有效组织和利用我国有限的医疗资源，对脑卒中患者进行全面的风险评估及病因诊断，并根据其危险因素的多寡和严重程度，对不同复发风险的患者进行分层，从而制定出具有针对性的个性化治疗方案。同时，还将进一步加强诊疗规范化和优化脑血管病患者的卒中筛查、干预和风险评估方案，建立长期随访机制，监督患者用药情况及病情变化，达到减少卒中复发的目的。

左图为卒中复发风险评估表。患者可通过评分表了解卒中复发的长期风险。如果得分大于或等于3分，意味着自身处于更大的卒中复发风险中，需要更积极的二级预防措施。

保健园

远离“疝”病困扰

文心 子轩

中国每年大约有200万新增“疝”病例，其中大部分患者为男性。很多患者不了解并忽视这种病，他们甚至不理解“疝”这个字。这种常被忽视的疾病，又名“疝气”、“小肠疝气”。北京朝阳医院疝和腹壁外科主任陈杰教授在近日举办的“疝”病义诊中强调，要让众多患者远离“疝”病困扰。

什么叫“疝”

人体内某个脏器或组织，通过肌肉或周围组织壁的薄弱部位向外突出，就会形成“疝”。这就好比汽车轮胎的内胎，轮胎外层的橡胶破了，原本被外胎包裹着的内胎就会通过胎壁上薄弱或破裂的地方向外拱出来。疝可能出现在腹部的任何部位。因而，疝有很多不同类型，其中最常见的是腹股沟疝，占80%的比例；而且，男性得疝的几率是女性的25倍。



疝通常很容易察觉。腹股沟疝最初的症状包括出现肿块、撕裂感、扯痛，部分患者还会出现胀痛感。男性患者还可能出现阴囊肿大，严重者可能导致肠梗阻，引发剧烈疼痛。

任何年龄段的人都可能患疝。一些人的脏器或组织先天存在薄弱区域，也有些人是随着年龄增长或因手术而导致薄弱部位的出现，就可

能造成疝。此外，家族遗传、高龄、吸烟、肥胖以及长期咳嗽都可能增加患病风险。

认知误区带来的危害

男性比女性更易患疝病，是因为腹股沟疝的发病区域，正是胚胎发育时男性睾丸下降通过的部位。该部位通常会在男婴儿出生前闭合，仅留下能供精索进入到阴囊的狭小空间。如果这个部位闭合不全，就会留下一个未来可能突起或撕裂的先天薄弱区域。儿童是疝的高发人群，发病率可以达到38%，尤其是早产、剖腹产的儿童。老年男性患疝病的几率也较高，60岁至70岁男性疝病发病率在4%至40%。

疝病通常无法自愈，如果不进行手术修复，疝会恶化。陈杰说，疝病常被人们忽视，患者的就诊率极低，接受手术治疗的比率更低。即使被确诊为疝，很多患者往往寄望于通过使用疝带、疝托或紧身衣等方法，对肿块施加压力，使其复位。曾有过一个病例，一个11岁的孩子，因为常年采用硬化剂治疗疝，导致双侧睾丸不发育，失去生育能力。

手术是唯一有效手段

陈杰说，疝患者长期忽视治疗会导致病情恶化。刚开始时的压迫或不快感，可能会转化为疼痛。除了疝的发病部位外，疼痛还可能蔓延到臀部、背部、腿部以及生殖器。手术是修补疝的唯一有效手段。疝病如果不尽早接受治疗，将会导致病情恶化，并可能引起并发症。这样患者最终只能接受更大的手术。

疝修补是一种耗时较短的常见手术。一旦出现疝的症状，如腹股沟出现明显肿块或有痛感，患者应当尽快去医院就诊。早诊断、早治疗非常关键。陈杰强调，疝不会自愈，只会越来越大并进一步恶化。有些患者使用疝带或紧身衣，这只能暂时阻止肿块继续增大，并不能彻底治愈疝，只有通过手术，才能让疝得到永久性的修复。

链接

有些病并无明显症状（常规体检中，是可以查出病的），但大多数腹股沟疝至少会表现出一种下列症状：
感到隐痛、无力、沉重、压迫及刺痛，或者是腹部、腹股沟、阴囊等处有灼痛感。站立过久或腹肌用力（如：咳嗽、提拎重物、运动、排便），痛感会加重，休息时则有所缓解。
腹股沟处或阴囊部位出现柔软的突起，轻轻按压可回纳，仰卧时会变小或消失。如果突起不能回纳，呈紫红色甚至发黑或感到疼痛并伴有发热、畏寒、呕吐，说明患者病情紧急，甚至可能危及生命，需立即就医。

健康资讯

好女人健康之旅活动举办



由北京健康保障协会、慈铭·奥亚媒体人俱乐部主办的“名人健康Style·好女人健康之旅”近日举办。著名节目主持人杨澜、养生权威专家王琨、北京市健康保障协会会长韩小红等共同探讨了现代女性如何有效健康管理等问题。其目的是让女性更健康快乐地享受生活，帮助女性做好健康管理。

安晓霞摄

老年病协同创新中心启动

本报电（付东红、杨歌）北京大学近日联合中国科学院生物物理所、上海交通大学筹建的“老年重大疾病系统生物医学协同创新中心”启动。

该中心将在系统性研究的基础上发现老年重大疾病相关的基因组或蛋白质组的异常改变，阐明恶性肿瘤、心血管疾病、神经退行性变等疾病发生、发展的内在分子网络机制，进而将疾病分子机制研究成果应用到疾病标志物、诊断试剂以及创新药物的研发，最终通过转化医学这一桥梁将这一系列研究成果应用于临床，以解决老年重大疾病诊疗这一国家重大战略需求。

寿星秘诀

百岁老人于志明 从容淡定

于文浦

人打招呼，从不计较辈分。那段当“经纪”的日子是老人生命里的一段很长的“金色年华”，以“西于家河”为中心，农历每月逢五逢十是西北方向的辛安集，赶完集就去大闺女家吃午饭；逢一逢六是西南方向的灵山卫集，赶完集就去二闺女家吃午饭；逢二逢七是东南方向的薛家岛集，赶完集就去三闺女家吃午饭，个中的舒畅滋味老人记忆犹新。不起集的日子他就在家务农，儿子、媳妇虽多，得益于老人平和宽厚的性格，使得家庭氛围极为融洽。

后来，“经纪”的行当不再时兴了，但老人赶集的习惯一直持续到最近几年，而且保留着不紧不慢的步行来去的方式，使得他身体健朗，腿脚灵便。95岁时，有一次他还突发奇想，同一起聊天的侄子商量买一辆电动车代步，令儿孙们吃惊不小，不过最终他还是放弃了。

如今，老人面色红润，双目有神，思维清晰，神态安闲，除轻度耳背，牙齿不太好外，身体一直很健康，他盼望着天气早点暖和了，下楼遛遛，和老晚辈们“闲话春秋”。



有人说社会“安居乐业”最难得，人生“平安幸福”最珍贵。于志明老人风雨百年，虽没有任何称得上特别的“大事”可以提及，但娶妻生子、养家糊口、儿孙满堂、安享晚年……一切过得从容淡定，书写着平凡人生。

今年春节，在山东省青岛市一个历史久远的于姓村落里，辈分最高的老人于志明，迎来了自己百岁生日。来自志明老人家拜年的人络绎不绝，有的晚辈要在“老爷爷”前面再加上四五个“老”字，称呼“老老老老老爷爷”，这是老人家里一年中最热闹的日子。

于志明，出生于1913年。育有6儿3女，如今已是五世同堂，全家男男女女加起来有近百口人。老人最大的儿子81岁，去年也已四世同堂，定居于甘肃。其他儿孙都居住在离老人不远的区市，常常回家探望，让老人尽享天伦之乐。

因为幼时读过私塾，老人年轻时是远近闻名的文化人，20来岁就奔走于周边的乡村集市，成为资历极高、经验丰富的“经纪”——即集市上给买家和卖家牵线搭桥的中间人。由于这种特殊的职业经历，养成了他温和、耐心的好脾气。

他见人总是笑眯眯，老远就和对面的