健康关注

中青年猝死：不是猝不及防的

付东红　刘　欢

近期又有青年猝死的报道再次引发人们的关注。中国医药教育协会血管医学专业委员会主任委员、北京大学医学部血管疾病社区防治中心主任王宏宇教授强调了防猝死要及时的重要性。

了解猝死背后的危机

中青年猝死时有发生，有些猝死源于过劳或者运动，本质都是透支了身体机能的极限。而大多数的猝死源于心脑血管疾病，如大面积的心肌梗死、恶性心律失常、主动脉瘤破裂、脑梗塞和脑出血等。

关于猝死，世界卫生组织给出的定义是：突然发生的，未能预料到的死亡，从发生不适到死亡，间隔不足6小时。猝死最大问题并不是疾病有多么难治，而是这些疾病以突袭的方式出现，让人措手不及。一个人体弱多病，三天两头不舒服，吃药、跑医院，这类人群的猝死发生率反而比较低，因为这类患者往往对自己的身体比较在意，不可能让身体透支；另外，由于常去医院检查，在此期间发现一些可能引发猝死的原因，医生会当即就给出治疗方案。相反，如果一个人的身体健康，平时很少看病、吃药，这类人更容易成为“猝死”的对象，因为他们不知道自己身上背着“定时炸弹”，也不会在意身体发出的某些疾病信号。所以说，“猝死”并不一定猝不及防，更多的原因在于我们对自己的健康情况关注和了解不够。

血管健康是一个整体

血管相关性疾病如高血压、高脂血症、高尿酸血症、糖尿病等已经成为中青年群体主要的健康危险因素。血管医学是近10年逐步形成的一门临床医学学科。它是以血管为基础，将人的血管树作为一个整体，研究发生在心、脑、肾、肺、肠道、外周等器官和系统疾病的一门新型交叉医学学科，包括血管疾病的早期发现、干预及康复等方面。血管疾病是累及全身重要脏器的系统性病症，其病理生理基础是供应脏器的血管发生弥漫性硬化、粥样硬化和局部阻塞。

心血管疾病、脑血管疾病、肾脏血管疾病、下肢动脉疾病，如冠心病、心绞痛、心肌梗死、 血管相关的运动性猝死、高血压和高脂血症相关的血管病变等，静脉曲张、静脉炎、动脉硬化闭塞症、深静脉血栓形成、糖尿病足、脑出血和脑梗塞等均属于血管性疾病。

正确认识血管疾病的危害

目前，血管性疾病在人类死亡原因中已居首位。尤其是心脑血管疾病，已成为人类死亡的首要原因，也是健康的 “头号杀手”。

肺动脉栓塞可导致猝死；动脉硬化闭塞症、动脉栓塞、糖尿病足等可发生于心、脑、肾和肢体，使组织坏死，不仅威胁生命，而且造成躯体残疾；静脉及淋巴回流障碍与静脉瓣功能不全均可致常年下肢肿胀、小腿色素沉着、瘙痒及溃疡。这些血管疾病患者处于“半残疾”状态，严重影响生活质量。

心脏和血管性疾病如猝死、心肌梗死、脑梗塞、外周动脉闭塞等与众多代谢异常的危险因素如高血压、高血脂、糖尿病、高尿酸及同型半胱氨酸升高相关，并导致进行性的血管损伤，最终引发上述心脏和血管事件，具有很高的致死率和致残率。

有关数据显示，我国每年死于心脑血管疾病的人有300多万，占我国每年总死亡人数的40%以上，而幸存下来的患者75%不同程度丧失劳动能力，4%重残。

受疾病打击后的幸存者，相当一部分可能残留运动耐量降低和偏瘫等器官功能障碍，极大地影响了生活质量，虽然能够长期存活，却无法继续正常的工作和生活。即使是没有明显躯体后遗症者，对如何预防疾病再次发作往往存在着认识上的误区。一部分人认为自己症状较轻，对预防疾病的再次发生采取满不在乎的态度，最终很有可能导致更加严重的心血管事件发生；而另一部分人则对疾病抱有过度恐惧的心理，从此长期卧床休息，远离正常生活，无法完整地回归社会。

健康，从血管管理做起

血管性疾病是累及全身重要脏器的病症，冠心病、脑卒中、动脉粥样硬化相关的肾脏疾病和周围血管病等疾病本身不是心脏或大脑等器官发生病变，而是供应上述脏器的血管发生了弥漫性硬化、粥样硬化和局部阻塞所致。减少血管事件造成的严重后果，不仅要重视和治疗急性严重血管事件，更要重视血管健康的维护和血管病变早期检测。专家提醒，对高危人群进行血管病变的早期评价和血管早期病变逆转，对于预防临床血管事件和维护血管健康极为重要。

因此，处于血管疾病危险状态的人群要有效避免发生致死和致残的血管事件，应该从重视血管病治疗转向维护血管健康，规范地早期识别血管病变，对疾病危险因素早期控制，对早期症状提高警惕，早期发现血管病变信号，监测血管早期病变进展。未处于血管疾病危险状态的人群，如高血压、糖尿病、吸烟、肥胖及血脂异常或相关疾病家族史者，应定期监测血糖、血压及血脂等情况，并评估血管健康状况。对于存在上述危险因素者或发生了冠心病、卒中、外周血管疾病等的患者，应在及时控制危险因素或疾病治疗的同时，监测血管损伤状况，预防上述疾病的首发或再发。

血管疾病的防治，只有长期坚持早发现、早干预、早治疗的方针，才能从根本上预防终末期恶性血管事件，包括中青年猝死的发生。

链接▶▶▶

血管疾病早期诊断是关键

相关数据显示，目前国人对血管性疾病的认知率低，95%的人对自己的健康情况不清楚，90%的人对自己的血压水平不了解，60%的人对自己的身体缺乏定期检查和维护。一旦处于疾病状态，既耗费了大量医疗资源，又往往失去最佳治疗时机。《中国血管病变早期检测技术应用指南》（2011修订版）中指出，需要做血管早期检测的人群包括：

1）年满14周岁以上；

2）已被诊断为高血压病（包括临界高血压）、高脂血症、糖尿病（包括糖耐量减低）或具有肥胖、长期吸烟、高脂饮食、缺乏体育运动等心脑血管疾病高危因素者；

3）有早发心脑血管疾病家族史者，早发心脑血管疾病家族史指直系亲属中男性<55岁，女性<65岁时明确诊断为高血压、冠心病、脑卒中等疾病；

4）有长期头晕等不适症状，尚未明确诊断者；

5）有活动后或静息状态下胸闷、心悸等心前区不适症状尚未明确诊断者；

6）冠心病、不稳定型心绞痛或心肌梗死（急性或陈旧性）诊断明确者及脑卒中病史明确者。

妙手国医

老而弥坚 让患者重现美丽容貌

——记首届全国名中医陈彤云

杜　宇　喻京英

陈彤云，首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任医师、硕士生导师、首届全国名中医，荣获首届“中国最美女医师”称号。

家学师承培养杏林新蕾

1921年，陈彤云出生于中医世家，父亲陈树人以擅治温热病而著称。陈彤云自幼随父出诊，后继承哈锐川老先生的治疗经验。来到北京中医医院工作后，先后师从赵炳南、秦伯未、任应秋、陈慎吾、宗维新等名老中医，逐步积累了大量中医皮肤外科的临床经验与治疗方法。

新中国成立之初，京城中医界急需培养一大批年轻的中医师，参与到卫生保健事业中。1951年，陈彤云放弃了繁忙的门诊工作，投身到中医教育教学工作中，同年她与家人共同创办了北京中医学校，并担任教务主任，传道授业解惑，为国家培养了大批中医人才。1966年，陈彤云被调回北京中医医院从事临床工作。当时感染性疾病较多，如乳腺炎、背痈、淋巴结核、淋巴结炎等。陈彤云遵古不泥，勇于创新，在继承老中医治疗经验的同时，结合当时疾病的发病特点，创立以散结消肿为主、助以扶正的治疗原则，取得了显著的疗效。

1985年，陈彤云出任由北京中医学会和全国侨联华侨文化福利基金会联合创办的北京中医华侨咨询部主任，组织开展疑难病诊治和养生指导。北京中医华侨咨询部是北京市第一家面向海外的中医门诊部，成为向国际传播中医药文化的窗口和桥梁。

术业专攻蜚声中医皮科

陈彤云深得哈锐川和赵炳南两位名老中医的学术精髓，行医75年，继承发扬了哈氏父子和赵老在中医皮肤外科领域专长，创“文质”学说，在美容中医皮肤病学领域开拓；倡“调通”理论，强调内外调通、气血调畅、阴阳调和、脏腑调顺。建立了中医皮肤病的内、外、气、血“四维”诊疗体系，成为现代中医皮肤学科的领头人之一。

陈彤云率先提出了炎症性皮肤病由“热、湿、毒、瘀”四因导致，确立了“清肺胃、调肝脾”法则。总结色素性皮肤病病因为“三脏为根、瘀滞成斑”；完善疑难性皮肤病“从湿、火、血、瘀”论治的理论。其理论和实践，在中医皮科及美容医学界产生重要影响。目前，其理论已经形成方案，在全国多地推广，临床经验也写进教材。她连续9年举办全国性“陈彤云美容中医高研班”，培训学员近百人。

多年积累的皮外科治疗经验，还使陈彤云在外用中药及其制剂方面多有创新。其研制的“祛斑面膜”“痤疮面膜”“陈彤云消痤系列”等中药外用制剂，疗效显著，受到患者广泛欢迎。“祛斑面膜”在1993年获得了北京市中医管理局科技成果一等奖。2017年1月7日，陈彤云牌“洋参靓肤系列”和“金花清爽系列”医学美容产品正式上市，与此同时，陈彤云还将其系列医学美容验方无偿捐献给首都医科大学附属北京中医医院，并授权代为研发，所有的知识产权及产品的权益均归属北京中医医院。

广施仁爱视病人为朋友

如今，陈彤云已是98岁高龄，仍在不断了解和掌握中医学术发展和西医的研究动态，探索创新，坚持在临床一线为广大患者服务。许多患者慕名而来，除了冲着陈彤云的医术，还因为她对病人发自内心的尊重和关爱。每天早上不到8时，陈彤云一定会赶到诊室等候患者。陈彤云还自费印制了5万份痤疮日常护理常识表，每看完一位痤疮病人，就发给病人一张。

近年来，考虑到陈彤云年事已高，不宜过度劳累，医院想给她的门诊进行限号。但这种设想在实际诊疗中根本落实不了，因为陈彤云“看不得病人受痛苦。”她说：“病人生病，挂号不容易，况且不少患者还是从外地赶来的，他们不比我们更辛苦吗？”凡是跟陈彤云共事过的医生都知道，对于年老、体弱、从外地来京就诊的患者，没挂上号的，只要陈彤云有时间，一向是来者不拒。

“光阴数十载，诊病百万例；专攻皮肤科，独自成一家；捐家兴教育，献方献药品；永不忘初心，义薄云天志。”这就是陈彤云教授的真实写照。

图为陈彤云教授（中）与同事一起研究病案

医药指南

血友病新药在华上市

喻京英

拜耳公司近日宣布，新型注射用重组人凝血因子Ⅷ（科跃奇）在中国上市，“中华慈善总会科跃奇Co-pay慈善援助项目”同时启动。

据中国工程院院士、江苏省血液研究所所长阮长耿介绍，科跃奇具有更高水平的N-多聚糖分支和唾液酸化作用，延长半衰期，生产过程中未添加人或动物来源原料，降低了病原体传播风险，采用20纳米病毒过滤技术，使用更安心。临床试验表明，科跃奇预防治疗显著降低年出血率，有效性和安全性良好。

血友病是一种遗传性的终生性疾病，大部分患者自出生体内就缺少凝血因子，正常人习以为常的触碰就会导致血友病患者出血，重症患者没有明显外伤也会发生“自发性”出血。长期反复的肌肉、关节出血会造成残疾，严重的出血甚至会死亡。

相关数据显示，目前我国注册确诊的血友病患者约为30000例，其中85%是缺少凝血因子Ⅷ的A型血友病患者。近年来随着国家对罕见病的关注与支持，A型血友病的诊疗水平和相关医保政策得到很大程度的改善，多数患者出血后造成的疼痛和危及生命的问题已基本得到解决，如今患者更多的需求则是避免残疾。

苏州大学附属第一医院血液内科余自强教授表示，研究发现，对于儿童与成人A型血友病患者，科跃奇常规预防可控制出血及显著减少出血发生频率。随着科跃奇的上市以及援助项目的实施，将有更多儿童患者可以因此得到标准的预防性治疗，减少关节出血，享受正常的生活。

保健园

流感季：科学防治有妙招

珏　晓

每年冬春季都是流感的高发季，随着气候转冷，我国多地已进入流感高发期。据国家流感中心最新报告显示，我国大多数省份已经进入冬春季流感流行季节，而且活动水平呈现继续上升趋势。为有效应对流感疫情，切实保障人民群众健康安全，北京市中医管理局发布了《2018年冬季流行性感冒中医药防治专家指导意见》，指导意见中将连花清瘟胶囊列为治疗风寒束表、肺卫郁热型流感的中成药。因连花清瘟配方中的大黄可以截断流感发展的病势，所以当患者出现轻微流感症状时，早用连花清瘟，便可以更早消除症状。与此同时，许多普通感冒也同样会出现风寒束表、肺卫郁热的症状，所以连花清瘟广泛应用于多种流感与普通感冒。

河北省中医药科学院郭双庚教授表示，面对流感季不必恐慌。采取多喝水、勤洗手、保持室内空气流通、尽量减少去往人群密集场所活动、增强免疫力等措施，即可有效预防流感。对于流感患者，建议遵医嘱吃药，多休息，保证室内通风以及适当补充水分。

健康资讯

红十字白内障复明基金启动

本报电（李宏生）北京市红十字会医疗服务下基层暨“北京红十字白内障复明基金”近日在京启动。

据介绍，该基金将有效提升北京市及北京周边城市的百万人口手术率，并在各区红十字组织的帮助下，通过开展持续的社区乡村义诊，建立眼健康档案，开展白内障手术救助活动，将医疗下基层落实到户，重点改善并提升老年人的生活质量。预计2019年该基金将完成1万例白内障手术。

图为医生在为白内障术后患者揭开眼罩，使其重见光明。　　樱　子摄

新中携手提升缓和医学服务

本报电（徐多多）由新加坡国际基金会主导的项目——中国云南缓和医学服务技能提升培训项目，近日在云南省昆明第一人民医院新昆华医院启动。

缓和医学是对中晚期疾病阶段的处理原则——当患者及家属面临对生命有威胁的疾病时，通过对疼痛以及其他躯体症状、心理、社会、精神等问题的早期发现、精准评估和治疗，预防和减轻痛苦并改善患者的生命质量。为期3年的培训项目合作备忘录签约当天，还举行了系列缓和医学专题研讨会。来自中国和新加坡的专业医疗人员齐聚一堂，深入探讨两国在缓和医疗服务领域共同面临的课题。

甘肃“侨爱心·光明行”项目启动

本报电（谢　敏）近日，甘肃省“侨爱心·光明行”项目启动暨“侨爱心工程”捐赠仪式在爱尔眼科兰州医院举行。

此次“侨爱心·光明行”活动走进甘肃，由甘肃省侨联等部门与爱眼公益基金会联合开展，由爱尔眼科医院具体实施，计划在两年内为该省3000名贫困人口及有“侨”身份的白内障患者实施复明手术。

互联网医师公益培训项目签署

本报电（吴振冬）在国家医改政策号召下，辉瑞制药与阿里健康近日在京签署战略合作备忘录，将利用互联网进行医师培训公益项目。

据介绍，该项目将邀请各类疾病领域的权威专家，使用辉瑞引入的美国梅奥诊所教育体系和资料，为阿里健康的互联网医师提供系统的专业学术课程培训，以提高其在常见疾病领域的诊疗能力，从而更好地服务患者。