健康管理与慢病防控系列报道之八十二

□ 本报记者 李 颖

老年心衰擅“变脸”

今年68岁的席先生，罹患高血压十几年了，近一个月来，爬楼梯或者进行体力劳动以后，他总是感觉胸闷、气短喘促；夜里睡觉时，枕着原来的枕头总觉得不舒服，呼吸困难，必须把枕头垫高，甚至有时需要半卧，呼吸才能顺畅；同时他还发现一天的尿量也有所减少，双脚和小腿出现了浮肿，劳累后情况会加重。这些症状的出现，让席先生十分痛苦，家人赶紧陪他去医院诊治，经过检查，医生诊断其为高压性心脏病合并心衰。

“心衰是各种心血管疾病发展的终末阶段，病情凶险，死亡率高，如不能早期识别，及时处理，往往预后不佳。”首都医科大学附属北京安贞医院心内科主任马长生教授介绍说，早期毫无症状或仅感觉疲劳，晚期病情凶险、死亡率高，这是一种心血管疾病，常被人们形容为“生命的绊脚石”。

据流行病学调查，全世界心衰的发病率接近2%，我国有近500万人患该种疾病，约占全世界的四分之一。且该病发病随年龄增加而升高，年死亡率为20%至50%，5年死亡率达67%。

老人心衰常见四大伪装

步入老年以后，由于全身各系统脏器老化，功能减退，神经反应迟钝，加上多种疾病并存，彼此相互干扰，使得老年人心衰症状多不典型，临床表现变化多端，就像川剧中的“变脸”一样，令人捉摸不定。尤其是心衰早期，有的病人甚至可以毫无症状或仅感觉疲劳。症状的多样性和非典型性是老年人心衰的一个重要特点，对此认识不足，会导致临床误诊或漏诊。

“心衰常见的临床症状主要有体力活动受限、乏力、呼吸困难、下肢水肿等。不过，心衰的早期诊断的确存在一定困难，因为心衰患者出现的许多症状缺乏特异性，很难与其他疾病相鉴别。”马长生教授解释说，尤其在肥胖、老年及合并肺部疾病的患者中常常更难鉴别。详细地了解病史十分重要，比如心衰在既往有过心梗的患者出现很常见，而在没有相关疾病的患者中不常见。

咳嗽、气喘、呼吸困难。左心衰往往最初表现为频繁咳嗽(多为干咳)或胸闷、气短，活动后尤其明显。由于老年人多合并慢性呼吸道疾病，当左心衰以呼吸道症状为突出表现时，常常被误诊为支气管炎或哮喘发作。

少尿、浮肿。心衰患者肾血流不足，而导致夜尿相对增多。与肾性水肿不同的是，心源性水肿常常首先出现在面部，尿常规多数正常，且同时伴有心衰的其他症状和体征。

情绪和精神异常。有些老年心衰患者，精神症状表现突出，头晕、失眠、烦躁不安等，主要由于老年人都存在不同程度的脑动脉硬化及脑供血不足，心衰时脑缺血症状加重。由于心衰继发的水、电解质紊乱，引起代谢异常，也可导致精神障碍，易被误诊为老年精神病、脑卒中等。

阜外心血管病医院心血管内科主任医师张健教授提醒说，如果出现疲乏、无力、劳力时呼吸困难等器官供血不足的症状；肺部或肺底干湿性罗音、呼吸困难、咳嗽、不能平卧等肺部瘀血症状和体征，就预示着患者进入临床心力衰竭的阶段，应及时去医院就诊。

男性病人多于女性

中年男性外表强壮，其实“内心脆弱”。一项心衰门诊统计数据表明，前往就诊的男性病人明显多于女性病人。最新医学研究也显示，男性罹患心力衰竭的风险是女性的1.24倍。胸科医院心内科教授倪幼方认为，由于男性承受的社会压力较女性大，而且，不少男性在平时生活中吸烟、饮酒过度，体重超重，所以增加了中年男性心力衰竭的几率。

医生提醒中年男子，千万不要忽略自己“心”的健康。平时就应当养成良好的生活习惯，戒烟、少喝酒、减轻体重、改善饮食习惯。

而对于已确诊为心衰的病人，除应坚持药物的终身治疗外，病人的行为和生活方式需要作一系列的调整和改变，比如，饮食要低盐、控制水分的摄入，进食不可过饱，多食富含维生素、矿物质的食品，多吃蔬菜以及适当运动，并保证充足的睡眠。尤其要注意的是，心衰患者一定要戒烟，避免过量饮酒，以减轻心脏不必要的负担，避免症状恶化。

另据一项调查显示，近年来，这些老年病已经逐渐“年轻化”，导致这种现象的直接原因就是中青年人不良的生活习惯。

急性心衰坚挺守护者

在心衰治疗指南中，有明确的用药推荐：患者有心衰症状或水肿，要用地高辛、利尿剂等药物，同时要注意补钾，地高辛和利尿剂是解决心衰症状的常用药物。慢性稳定期的患者要长期坚持使用。在刚刚闭幕的第二十四届长城国际心脏病学会议上：记者了解到，磷酸二酯酶抑制剂类米力农仍是急性心衰理想选择。

近20多年来，随着对心衰病理生理和发病机制的深入探索，在20世纪70年代治疗心衰最重要的药物——正性肌力药物地位有所下降。然而，中华医学会心血管分会心力衰竭学组顾问、江苏省人民医院黄峻教授却表示，对于收缩功能不全的有症状心衰，正性肌力药物仍是目前心衰治疗中不可或缺的一环，尤其是急、危重症患者的治疗中尚未有很好的替代药物。

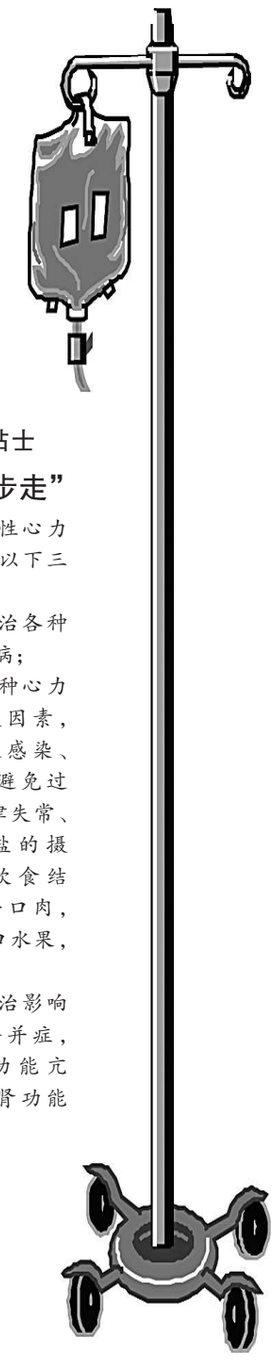
“心衰指南中写明正性肌力药物能改善低心排，缓解组织低灌注，保证重要脏器的血流供应，在血压较低和对血管扩张药物及利尿剂不耐受或反应不佳的患者尤其有效。”上海华山医院的著名心血管病专家范维琥教授强调，因此，正性肌力药仍是治疗急性心衰的重要选择。对于经典非洋地黄类药物米力农，专家也指出，在急性失代偿性心力衰竭患者中短期应用米力农具有很好的疗效且安全。而对于已接受β受体阻滞剂治疗的患者，也可以使用磷酸二酯酶类药物。

秋寒季节警惕感染

“定期检查是高危人群预防心衰的有效方法之一。”张健教授表示，心电图、心脏X光胸片、超声心动图、动态心电图、基本血液化验、尿液常规以及BNP检查，都是判定是否患心力衰竭的常用手段。如果患者有冠心病史，还需做心脏造影和CT，如果患者有心肌病症状，则要做磁共振。根据病情不同选择不同的检查项目，心衰检查专业性强，一定要在医院由专科医生进行专门指导。“要确诊病情重要的是信任医生，切不可有侥幸心理，自己用药后症状减轻就忽视疾病的存在。”

另外，感染是高危人群出现心衰的最常见诱因，在秋季寒暖反复时节，高危人群应该注意天气变化，及时增减衣物，防止感冒引发肺部感染，肺部感染后，发热、咳嗽、心跳加快等都会加重心脏的负担，感染所产生的毒素还会直接损伤心肌，极易导致患者在原发病基础上出现心衰的症状。

最后专家提醒说，健康生活有助于保护心脏功能，高危人群可适当进行一些户外锻炼，饮食上尽量选择清淡食物，注意营养搭配均衡，保证充足睡眠，戒烟限酒，避免情绪激动。



■健康小贴士

预防“三步走”

预防慢性心力衰竭主要有以下三方面：

积极防治各种器质性心脏病；

避免各种心力衰竭的诱发因素，防治呼吸道感染、风湿活动、避免过劳、控制心律失常、适度限制盐的摄入。注意饮食结构，即吃“一口肉，二口饭，三口水果，四口蔬菜”；

积极防治影响心功能的合并症，如甲状腺功能亢进、贫血及肾功能不全等。

资 讯

食品安全年会探讨标准和监管话题

科技日报讯（尹文）从近日在成都召开的第十一届中国食品安全年会获悉，在党中央、国务院的高度重视和各方面的不懈努力下，一系列的食品安全政策法规相继出台并得到有效实施，我国食品安全形势呈现出整体稳定的向好发展态势。

本届年会以“让企业尽到责任，让民生得到改善”为主题，专家学者围绕食品安全和农产品质量生产保障体系、监控管理体系、标准和法规管理体系、科学技术支撑和成果转化体系、教育培训体系和全社会监督体系等议题同与会代表展开讨论。

据悉，中国食品安全年会走过了整整10个年头，已成为食品安全领域的高端平台和食品产业的品牌活动。

邓老凉茶助力中国登月工程

科技日报讯 日前，“邓老凉茶”杯嫦娥三号月球车全球征名活动在北京启动。该活动由探月与航天工程中心主办，嫦娥奔月航天科技(北京)有限责任公司、上海品牌推进中心、中宣国际传播集团、新华网股份有限公司承办，由广东邓老凉茶药业集团有限公司赞助。

继成功实施嫦娥一号、嫦娥二号任务之后，我国将于今年12月在西昌卫星发射基地发射嫦娥三号探测器。嫦娥三号作为探月二期工程的主任务，将实现我国航天器在地外天体首次软着陆；从嫦娥三号着陆器中释放出的月球车，将进行我国首次在月表巡视探测。

据介绍，此次活动就是为月球车在全球华人范围内进行网络征名，获奖者有亲临西昌现场观摩嫦娥三号任务发射机会。 （张凤莎）

专家提醒

北京重性精神疾病患者达6.3万

科技日报讯（记者**李颖**）10月10日是世界精神卫生日。今年世界精神卫生日的主题是：发展事业、规范服务、维护权益。

记者从北京市卫生局了解到，截至2013年上半年，北京市有精神分裂症等重性精神疾病患者6.3万人，北京市有望出台重性精神疾病门诊免费用药政策。在安定医院举行的精神卫生日论坛上，专家表示，绝大多数精神障碍患者通过治疗、康复，可以回归家庭和社会。但目前有八成至九成的抑郁症患者因为对疾病的认识不够未曾就诊。

北京市卫生局统计，截至今年6月30日，全市登记在档的精神障碍患者为7.2万人，其中诊断为精神分裂症、偏执性精神病、分裂情感性障碍、双相(情感)障碍、癫痫所致精神障碍、精神发育迟滞等6种重性精神障碍患者6.3万人。2012年，本市严重精神障碍患者规范管理率已达92.1%。

“由于公众对精神疾病的认知不足，人们往往不理解、害怕、不敢接近精神障碍患者，尤其在发生了精神障碍患者肇事肇祸后，市民对精神障碍患者普遍感到恐惧。”北京市爱卫会副主任张建枢介绍，其实，重性精神疾病患者中只有大约10%具有肇事肇祸行为及危险性。绝大多数精神障碍患者通过治疗和有效康复，是可以回归家庭、回归社会的。

“据世界卫生组织预测，2020年抑郁症将成为继冠心病之后的第二大疾病负担源。”北京安定医院院长马辛透露，目前全国约有2600万人患有抑郁症。安定医院门诊量与住院患者中，有一半的病人均为情感类疾病，也就是患有抑郁症或双相情感障碍。但是仍有80%至90%的抑郁症患者因为对疾病的认识不够未曾就诊，在就诊的10%至20%患者中又有80%至90%的抑郁症患者首次就诊于综合医院。

一项涉及15个国家和地区的多中心调查显示，内科医生对心理障碍的平均识别率仅为15.9%，而中国的识别率列倒数第2位。因此专家建议，综合医院非精神科的临床医生也应加强对抑郁症知识的学习，及时在早期识别抑郁症，合理治疗。

在近期发生多起精神病人肇事肇祸的事件后，民众对精神病似乎更多的是恐惧。马辛院长强调，并非所有的精神障碍患者都有肇事肇祸危险，一般来说，重性精神疾病中仅约10%具有肇事肇祸行为及危险，且其中大部分是有征兆，可以防范的。“精神病人绝大多数通过治疗可以正常地回归家庭、社会的。因此大可不必有任何恐惧心理，要一同为精神病人营造一个良好的氛围，摒弃歧视，共同保障患者的基本权利。”

快 讯

人民医院临床能力培训中心正式启用

A

科技日报讯（记者**卢素仙**）10月16日，教育部医学教育临床教学研究中心暨北京大学人民医院临床能力培训中心(以下简称“中心”)，是在教育部、财政部、卫计委的大力支持下，依据现代医学教育理念，综合利用最新科学技术，按照美国国际医学模拟协会(SSH)的标准建设而成。

中心总面积600平方米，有采用单向玻璃、配备全方位监控和实时录像设备的15间训练室和1间评估讨论室，另外还有中控室、休息室和多间库房。该中心理念先进、布局合理，可同时容纳至少120名学员培训。中心师资力量雄厚，有专职教师，对学员采用指纹管理。拥有包括国际上最先进的生理驱动型高端模拟人HPS在内的各种训练模具和训练软件，具备培训医、护、技等各类学员的能力，面向社会开放。是国内首家向SSH申请认证的教学机构。

教育部医学教育临床教学研究中心暨北京大学人民医院临床能力培训中心的正式启用，将建立与国际接轨的模拟医学教育全新模式，为我国模拟医学教育的发展带来新的思路，打造我国临床医学实践教学的示范工程，为提高医务人员的临床能力、提升医疗的安全性、改善医疗质量作出贡献。

B

10月11日，北京老科技工作者总会、北京老教育工作者总会、北京老医药卫生工作者协会联合召开会议，宣布“三老”社团联盟成立并向广大老专业技术人员发出了《积极行动起来，奉献光和热，共筑中国梦》的倡议书。

京华博爱卫生站落户房山十渡

科技日报讯（向文）近日，北京市房山区十渡镇六渡村京华博爱卫生站正式落成启用。在2012年“7·12”洪灾中受损严重的六渡村村民终于又有了自己的卫生站。

为帮助灾区开展灾后重建，协助受灾群众恢复生产生活，中国红基会京华天使基金捐资60万元，援建六渡村卫生院。至此，京华天使基金已经成功援建乡村卫生院（站）25所，累计投入资金215万元，遍及全国19个不同省份的贫困乡村，其中乡级卫生院3所，村级卫生站22所，受益人口累计超过11万人。

在京华博爱卫生站落成当日，北京军区总医院组织专家，亲临卫生站为村民进行义诊。北京军区总医院是中国红基会长期合作伙伴，是红十字天使计划中的贫困先心病患儿救助项目“天使阳光基金”定点医院之一。

家居消费更倾向于大卖场

科技日报讯（记者**吴红月**）今年8月以来全国建材家居景气指数(BHI)不断攀升，为十月的家居市场带来巨大期待空间。近日，红星美凯龙对外公布了“十一”大促期间的商场销售战绩，全国商户销售总额7天突破45亿，同比增长超15%，各大城市商场迎来全年最大客流高峰。

统计显示，“十一”期间全国各大城市商场销售呈普涨态势，北京、上海、南京等一二线”城市增长达10—20%，而四线城市表现最为抢眼，总体增幅达30%左右。在全国115家商场中，沈阳铁西、贵阳南明、重庆江北、西安太白及济南等商场表现抢眼，其中四川区域商户销售总额历史性地实现126%的同比增幅。

从全国整体来看有两个消费特征表现得较为明显，一是销售呈M型走势，长假头尾各两天销售冲高，中间三天相对平稳。二是消费者购买行为更理性，买家具青睐大型卖场，先比较再下单成主流。业内人士认为，这与家居消费的独特性有很大的关系。家居消费是陌生消费，同时也是大宗消费，所以消费者会偏向于质量和服务更有保障的大型卖场以降低风险，同时他们在最终购买决策前会花较长的时间选择、比较，在全行业促销集中期间这种取向会更明显。

近期，红星美凯龙与中国质量认证中心联合举办的绿色领跑品牌评选即将揭晓，红星美凯龙希望通过激励行业品牌对绿色家居的重视，从而带动整个家居行业的绿色发展。

健康门诊

□ 本报记者 卢素仙

应对秋燥让黏膜休个假

秋令时节，气候变得凉爽而干燥，而我们的皮肤也在变化，日渐紧绷，甚至干燥瘙痒，这是秋燥最明显的症状。有许多方法应对皮肤、嘴唇和头发等外在的干燥问题。但不光是外在，内在的一些地方也急需应对季节的变化，比如说你的黏膜。

黏膜不应被忽视

黏膜是指口腔、鼻腔、肠管、阴道等与外界相通体腔的湿润衬里。黏膜和皮肤同属于人体免疫系统的第一道防线，它如城墙一般保护着我们远离病菌的侵袭。但对于我们的健康如此重要的黏膜却因难以护理而常被忽视。现代医学认为，秋天湿度过低，会影响上呼吸道及口腔黏膜湿度，易引发气管炎和支气管炎。不仅如此，秋季还是口腔溃疡、眼结膜干燥症等黏膜症状的多发季节。如今，秋季常发生的雾霾等空气污染也在加重外界对黏膜的刺激。是时候开始为黏膜多做考虑了。

汤水+水果简单有效

干燥的空气使得人体内和体外两重水分的流失，体外的流失常见皮肤、嘴唇干燥，而体内的流失则在于黏膜，后者会引发诸如喉咙疼痛、鼻子敏感，口腔溃疡等问题。再深一步，体内的水分蒸发还会导致大便干结而引发便秘。

首先当然是补水，大量饮入白开水并不是最好的方法，因为白开水容易被代谢。古语云：“朝朝盐水，晚晚蜜汤”，在水中加入一些盐和蜂蜜则可以避免水分流失，而蜂蜜更是解决秋燥的能手，它富含氨基酸和多种维生素，可以起到润肺、养肺的作用。

此外，许多水果都是应对秋燥的良品。梨、柑橘、石榴、大枣、柿子等应季水果均有生津止渴、润肺化痰的功效。其中梨不仅可以生吃，其煮做的冰糖雪梨银耳枸杞汤也被认为是应对秋燥的佳品。取雪梨、枸杞、银耳、冰糖熬煮，不仅美味，还有美容、润肺、治疗咳嗽的功效。但需提醒的是，秋季的很多水果属寒，食用需慎量。

蔓越莓——隐秘黏膜大帮手

还有一些黏膜更加难以护理。据专业人士统计，大约50%的女性在30岁前都经历过至少一次的尿路感染，并且许多女性还会迁延为慢性疾病或复发症。但出于“难言之隐”，这块的保养更加少见。

据北京军区总医院心肺血管病中心副主任、第二军医大学教授、康宝莱营养咨询委员会成员和渝斌教授介绍，预防这些困扰的秘密就在小小的红果子——蔓越莓身上。

蔓越莓对国人来说是一种比较陌生的水果，但在美国，它已经成为家庭常备的健康食品。它除了富含维生素C，还含有一种非常特殊的化合物，即浓缩单宁酸。它可使尿液酸化，使细菌在尿道生长困难。同时，单宁酸能阻止细菌粘附在膀胱及尿道管壁黏膜上，可以有效地降低泌尿系感染的发病率。专家建议，对于经常反复发生泌尿系感染的人群，特别是女性人群，每天饮用350毫升的蔓越莓果汁，对于预防泌尿系感染很有帮助。

蔓越莓生长在寒冷的北美湿地，全球产区不大，仅有不足4万英亩。并且，蔓越莓只适合栽种在高酸性沙土中，须经过3—5年栽培，才能长成鲜红的果实。此外，新鲜蔓越莓果实不易取得与保存。因此目前市面上较常见的蔓越莓产品，多以调和果汁、果干等营养辅助品为主。当然，将蔓越莓制成营养辅助品不只能把蔓越莓的健康营养完整地保存下来，还避免了蔓越莓果实营养的流失。

一种蔓越莓蓝莓越橘胶囊，浓缩了蔓越莓、蓝莓、越橘三大天然植物精华，蔓越莓富含鞣酸，蓝莓和越橘富含原花青素。这三种水果的组合不但能够有效抗氧化，保护心血管功能，同时还能积极保护身体中的黏膜，可谓一举多得。