

## 健康讲堂

## 如何预防心血管病？

## ——健康生活方式是关键

□杨云芳（桂林医学院第二附属医院健康管理中心）

随着我国人口老龄化和居民生活方式的改变，心血管病已成为威胁我国人民生命和健康的重大公共卫生问题，是我国人群的首位死亡原因。每年有数百万人因心血管病而死亡或致残，其发病率和死亡率都有显著上升的趋势，防治形势日益严峻。心血管病一级预防，指在心血管事件发生之前，通过控制吸烟、高血压、血脂异常和糖尿病等心血管病的主要危险因素，降低心血管临床事件发生风险的预防措施。实践证明，以生活方式干预和危险因素防控为核心的心血管病一级预防可有效延缓或避免心血管事件的发生。健康生活方式是预防心血管病危险因素发生发展和临床事件的上游措施，是心血管病预防的基石。

寒冷冬日，是心血管病的高发季节。以下是基于《中国居民膳食指南（2022）》和《中国心血管病一级预防指南》的综合建议，旨在帮助民众改善生活方式，防控心血管病危险因素，从而降低罹患心血管病的风险。

## 一、健康饮食：心脏友好的选择

低盐低脂饮食：每天的盐摄入量不应超过5克（大约一茶匙），以降低高

血压的风险。每日油脂摄入量不超过20g（约2瓷勺），优先选择植物油，减少动物脂肪的摄入。选择健康脂肪：增加富含omega-3脂肪酸的食物摄入，如：每周吃2—3次鱼，特别是深海鱼类。

蔬菜和水果：每天至少摄入300—500克蔬菜，200—350克水果，以保证足够的纤维素、维生素和矿物质。

全谷物和高纤维食物：每至少一半的谷物摄入来自全谷物，如全麦面包、糙米或燕麦，减少精制谷物的比例。

蛋白质来源：每日摄入适量的蛋白质，优先选择鱼、禽、蛋和低脂乳制品。成人每日建议摄入鱼肉50—100克，禽肉50—75克，蛋类25—50克，乳制品300克。

## 二、适量运动：增强体质，提升心脏功能

均衡的运动计划：无运动禁忌者建议结合有氧运动、力量训练和伸展运动，以全面提升身体健康。

有氧运动：每周进行中等强度有氧运动至少150分钟，最好每天运动30—90分钟，每周运动3—7天，总共达到200—300分钟/周。如快步走、游泳以及骑自行车等。

力量训练：即抗阻训练，每周进行2—3天肌肉强化活动，隔天进行，可以通过举重、做俯卧撑、平板支撑等形式进行。

日常活动的积累：鼓励日常活动，如步行、使用楼梯、做家务等。

三、纠正不良生活习惯：戒烟、限酒、控制体重、规律作息，降低危险因素  
戒烟：吸烟是心血管疾病的主要危险因素，戒烟可以显著降低心血管病和脑卒中的风险。完全戒除吸烟，避免吸入二手烟，戒烟什么时候开始都不晚，都能获益。

限制酒精摄入：成年人饮酒者一天的酒精摄入量不超过15g，即：啤酒（酒精浓度4%）不超过450ml，葡萄酒（酒精浓度12%）不超过150ml，白酒（酒精浓度38%）不超过50ml，高度白酒（酒精浓度52%）不超过30ml。

控制体重：超重或肥胖增加心血管疾病的风险，通过健康饮食和运动维持健康的体重指数（BMI），即体重除以身高的平方（kg/m<sup>2</sup>）在18.5到23.9之间。

规律作息：睡眠不足会增加心脏病风险，保持规律的睡眠模式，每晚睡眠7—

9小时。

## 四、体检与健康监测：及时了解健康状况，早期识别与干预

定期体检：高血压是心血管疾病的重要危险因素，成人每年至少进行一次血压和血脂检测，特别是有心血管病家族史者。

血糖监控：糖尿病患者心血管疾病风险较高，中老年人和有糖尿病家族史的人群应定期进行血糖检测。

## 五、心理健康：减压与情绪管理，减轻压力，保持心理平衡

减轻压力：长期的工作、学习、生活压力可能损害心脏健康，经常进行放松活动，如冥想、瑜伽或深呼吸练习。

积极的社交活动：经常与家人、朋友交流，保持良好的社交关系，必要时寻求心理健康专业人士的帮助。

保持良好的生活习惯可以显著降低心血管疾病的风险，并提高整体健康水平。

不仅有利于心脏健康，也有助于提高生活质量。请始终记得，预防总是优于治疗，自己是健康的第一责任人。健康生活，从我做起，让健康成为生活的常态，让每一步都成为健康的选择。

## 走近罕见病

## ——认识视神经脊髓炎谱系疾病

□王玉明（广西壮族自治区南溪山医院神经内科）

罕见病就在你我身边，让我们认识罕见病，关注罕见病，点亮生命的色彩，助力国家的“健康中国”战略，让爱不再罕见，使罕见病患者能够尽早地得到诊断及治疗，从而提高患者的生存质量和改善预后。

接下来我们先说一个病例：

30岁的陈女士，前段时间出现双眼视物模糊，没有重视和治疗，在家中休息3天后，双眼视力进一步下降，几乎失明，同时出现有双下肢麻木、无力，伴有解小便困难，于是来我院神经内科住院诊治，经完善抽血化验、腰穿及头颈部核磁共振等检查，确诊为视神经脊髓炎谱系疾病，经积极治疗好转出院，但视力仍未完全恢复正常。今天就让我们一起来认识一下这种可致人失明、瘫痪，让人“谈之色变”的罕见病——视神经脊髓炎谱系疾病。

首先我们来说说视神经脊髓炎谱系疾病的历史。早在19世纪就由Devic在法国里昂召开的医学研讨会上报告了一组视神经和脊髓相继严重受累的疾病，命名为Devic病，即视神经脊髓炎（NMO）。随着对该病发病机制的研究，2015年6月国际NMO诊断小组对

NMO的命名及诊断标准作了修订，确定采用视神经脊髓炎谱系疾病（NMO spectrum disorders，NMOSD）作为统一命名，它是一组自身免疫介导的以视神经和脊髓受累为主的中枢神经系统炎性脱髓鞘疾病。该病病因目前还不清楚，可能是环境因素与遗传因素共同作用的结果，其发病机制则主要与特异性水通道蛋白4（AQP4）抗体相关，该抗体可导致中枢神经系统少突胶质细胞损伤和髓鞘脱落。NMOSD全球年均发病率为0.5—10/10万，其复发率和致残率均高，在1年内复发者占40%—60%，在3年内复发者约占90%，大概有一半的患者会遗留严重的视觉或运动功能障碍。各年龄段均可发病，但好发于青壮年，平均发病年龄约40岁，女性比男性更容易患病。

视神经脊髓炎谱系疾病一般急性起病，主要有以下临床表现：

1. 视神经病变：两眼同时或先后发病，伴有眼痛，视力显著下降、视野缺损，甚至失明；

2. 脊髓病变：表现为运动障碍（可有肢体无力，双下肢瘫痪或四肢瘫痪，翻身困难、呼吸费力，甚至呼吸衰竭等）、

感觉障碍（可有身体像被带子绑住的感觉以及麻木、刺痛、烧灼痛、痒痒等感觉异常）及尿便障碍（排尿排便困难或失禁）；

3. 延髓病变：可导致顽固性呃逆、恶心、呕吐等；

4. 其他症状：如头晕、头痛、视物重影、平衡障碍、体温调节异常、意识水平下降、发作性睡病、低钠血症等。

视神经脊髓炎谱系疾病相对少见，对于不典型的病人早期亦容易误诊，可误诊为多发性硬化、急性播散性脑脊髓炎、缺血性视神经病、肝性脊髓病及其他中枢脱髓鞘性疾病等。该病诊断主要依靠患者的临床表现、神经影像学检查（视神经、头部及脊髓磁共振）、神经电生理检查（如视觉诱发电位等）以及脱髓鞘疾病抗体检测（如AQP4抗体、MOG抗体等），同时完善其他检查如结缔组织病抗体、腰穿脑脊液检查等。

视神经脊髓炎谱系疾病的治疗措施有：

1. 急性期治疗：可选用糖皮质激素冲击治疗、血浆置换或免疫球蛋白冲击治疗，以缓解症状、缩短病程、减少残疾；

2. 预防复发治疗：可选用利妥昔单

抗、萨特利珠单抗、硫唑嘌呤、吗替麦考酚酯等药物预防复发，具体的药物选择应在专业医师指导下进行，治疗过程中应注意药物疗效及不良反应监测；

3. 对症治疗：针对不同症状如痛性痉挛、感觉异常、震颤、顽固性呃逆等选用相应对症的药物，以减轻患者的各种不适；

4. 康复治疗：亦相当重要，病情平稳时，应早期进行专业的康复训练，以提高患者的生存质量。

对于已确诊NMOSD的患者，在生活中应当注意：

1. 保持积极乐观的心态，合理膳食，适当运动，补充维生素D等；

2. 避免相关诱发因素：如熬夜、预防接种、感染、抽烟、饮酒、过劳、精神创伤等；

3. 避免洗过热的热水澡以及在强烈阳光下高温暴晒等；

4. 定期门诊复诊，在医师指导下规范用药，以期最大程度减少疾病复发；

5. 一旦出现疾病复发或相关症状加重，切勿掉以轻心，一定要尽早就医和治疗，以促进恢复、减少残疾。

还有就是大家最关心的问题：萎缩性胃炎能不能逆转？

一部分能！对于大部分轻度萎缩和轻度肠化，以及一些年纪大的，可以不必追求逆转，只要不进展就好。能逆转的，也有条件，年纪比较小的，轻度异型增生以前的阶段，通过规范治疗，有可能逆转，不是100%逆转。

重度萎缩、异型增生是不能逆转的。这最重要的关键是：根除Hp（幽门螺杆菌）。根除Hp感染能够减轻、控制或延缓胃黏膜萎缩及肠化的严重程度。另外就是对治疗，比如消化不良了，用消化酶；胃动力不足，用促动力药等。同时改善生活习惯，戒烟酒、三餐定时定量，少吃腌渍、烟熏、烧烤食物，多摄入新鲜蔬菜水果、维生素C、B12、叶酸；部分中药：比如摩罗丹、胃复春等，也有专家认为有一定疗效，但缺乏循证医学证据。

总之，萎缩性胃炎需要我们重视，但无需过度焦虑。通过根除病因、胃镜实时监测胃黏膜的变化，只要有进展，我们就能够从容应对，只要做到这一点，我们就能基本杜绝癌变。

## 健康提示

## 爱耳护耳 健康生活

□本报记者刘菁 通讯员廖国梁

2024年3月3日是第25个“全国爱耳日”。在日复一日的工作、学习中，耳朵可以说是功不可没。那么你了解自己的耳朵吗？你知道如何保养耳朵吗？为此，记者专访了桂林市人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任韦干观为大家进行解答。

“耳朵是人体的听觉器官，它由外耳、中耳和内耳三部分组成。外耳由耳廓和外耳道组成，负责收集声音；中耳由鼓室、鼓室、咽鼓管、乳突组成，鼓室是中耳最主要的结构，有鼓膜、听小骨等结构，起到传声的重要作用；内耳则是感受声音信号并形成神经冲动。”韦主任介绍，“声音传到内耳后，引起内耳淋巴液振动并转变为波状振动，引起基底膜振动，形成神经冲动，经听觉传导通路到达大脑颞叶听觉皮层中枢进行综合分析，产生听觉。”

日常的耳科症状有哪些？“耳痛、耳流脓、耳聋、耳鸣、眩晕等都是比较常见的耳科症状。”耳痛、耳流脓常可见于外耳道炎、中耳炎等疾病，尤其是儿童性耳痛，多为分泌性中耳炎引起；耳聋一般分三种类型：传导性聋、感音性聋、混合性聋；耳鸣是一种症状，分为耳源性耳鸣和非耳源性耳鸣两大类；眩晕常见疾病有耳石症、梅尼埃病、前庭神经炎、突发性聋、前庭偏头痛、小脑病变等。

那么如何保护我们的耳朵呢？韦主任针对不同人群、不同场景给出7点小提示。一是勤洗手，避免经常用手挖耳朵；二是保持外耳道干燥清洁，尽量避免进水，尤其是患有中耳炎、鼓膜穿孔的患者要避免游泳；三是正确擤鼻涕，避免用力擤鼻或两侧鼻孔同时挤压；四是中耳炎患者要忌高糖、高脂肪、油腻的食物，少饮酒和少吃辣椒等，湿疹患者尽量少吃海鲜等腥类产品，可多吃蔬菜补充维生素C；五是要幼儿在喂奶、喝水时需注意头位不能过低，哭闹时避免喂水、喂奶，以免分泌物或奶液进入到中耳；六是避免耳朵长期暴露或处于强噪声环境中，尤其是耳机音量过大或长时间佩戴不可取，如需在噪声环境中工作，要注意戴防声耳罩或耳塞；七是在乘坐飞机时，在飞机下降过程中不要睡觉，可反复做吞咽、打哈欠、喝水、咀嚼等，避免咽鼓管闭塞。

## 健康动态

## 新生儿听力筛查不容忽视

市妇幼保健院开展“全国爱耳日”宣传义诊活动

本报讯（记者胡晓诗 通讯员黎秋颖）在3月3日“全国爱耳日”前后，市妇幼保健院开展系列宣传义诊活动。通过门诊免费挂号、免费电耳镜检查、免费助听器验配检查，向患者及家属普及听力保健相关知识，引导科学用耳行为；结合“学雷锋纪念日”志愿服务活动，进社区开展义诊，为市民免费咨询检查，发放爱耳护耳知识宣传材料，起到了积极科普作用。

市妇幼保健院耳鼻喉科主任秦堤介绍，耳聋的病因有先天性和后天性因素，遗传、感染、药物、长时间佩戴耳机等都有可能损害听力。市妇幼保健院是桂林市新生儿听力筛查及诊断机构，牵头负责实施全市新生儿听力初筛、复筛和诊断项目。据统计，2023年桂林市新生儿听力初筛27523人，新生儿听力筛查率为99.15%；全市机构听力初筛未通过或具有听力损失高危因素者3100人；42天复筛率仅为71.26%；复筛未通过进行诊断检查的有385人，确诊听力障碍的有314人。从数据能发现，有不少家长心存侥幸，认为宝宝听力会自行恢复正常，从而不进行复筛、诊断，导致宝宝错过6月龄以内进行干预的最佳治疗时间。

专家提醒，家长要重视新生儿听力筛查，早发现、早防范。新生儿初次听力筛查由全市各级助产机构在新生儿出生48小时后进行。初筛未通过的新生儿要在42天内到可做听力复筛的医疗机构进行双耳复筛，如果复筛仍然未通过，父母就需要在宝宝出生3个月内到市妇幼保健院听筛中心进行听力学诊断，进一步确认。事实上，对确定有听力损失的宝宝及时进行干预和康复训练，就有可能帮助孩子获得接近正常的听力和言语能力，保障以后的社交生活。

## 市人民医院开展学雷锋义诊活动

本报讯（记者徐莹波 通讯员吴蔓莉 黄彪）2024年3月5日是第61个学雷锋纪念日。当天，市人民医院党委组织神经内科、内分泌科、老年病科等9个专科的志愿者来到铁路菜市，开展学雷锋义诊活动。

在活动中，志愿者们详细了解咨询者的身体状况，耐心地解答疑问，提供健康指导，并就传染病防治、安全就医等知识进行宣传。除了现场义诊，志愿者们还为多名行动不便、长期卧床的老年患者提供了上门服务，为患者测血糖、血压，提供健康饮食和用药指导。

市人民医院有关负责人表示，开展此次活动旨在弘扬雷锋精神，践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，深入开展“我为群众办实事”实践活动。医院将把学雷锋活动融入到日常工作中，着力打造有温度、有特色的志愿服务品牌，聚焦于解决患者就医的痛点、堵点问题，把雷锋精神不断传承下去。