

世界心脏日 了解你的心脏



2011年9月25日
第十一个
世界心脏日

今年的宣传主题
健康的心，快乐人生

旨在唤起人们重视健康行为，预防心脏病

2011年9月25日，是第十一个世界心脏日。在世界心脏日这天，世界心脏联合会号召每个人都要为自己的心脏健康负责。关爱心脏，不妨从了解你的心脏开始，和你的心脏交个朋友。

你的心脏健康吗？
你的心脏健康吗？不少人的回答可能都是肯定的。但一项最新的国际医学调查结果表明，虽然多数人认为自己拥有一颗“健康的心”，实际情况却并不乐观。据国家卫生部《中国心血管疾病2009》报告，我国心血管疾病患者总数至少为2.3亿人，每10个人中就有2个心血管疾病患者，每年死亡总数高达300万人。我国每天心血管疾病死亡约8400人，死亡率远高于包括癌症、艾滋病在内的其他疾病，并已成为威胁人类健康的“第一杀手”。

关心心脏的健康，永不嫌早，永不停歇。我们要对自己的血压、血脂、血糖水平了如指掌，就像了解体重、身高、腰围一样，并将这些指标联系在一起，采取防治措施，减少罹患心血管疾病的风险。

呵护你的心脏
在世界心脏日到来之际，世界心脏联盟专家提醒人们注意心脏健康保护，并介绍了使心脏保持年轻的三要素：锻炼身体、健康饮食和戒烟。在日常的饮食中，最好每天能有5-7种水果和蔬菜；多吃各种谷物；多吃鱼类、豆类、瘦肉；减少盐的摄入量；选用富含不饱和脂肪酸的橄榄油、葵花油等食用油，这些都有助于预防冠心病和脑卒中。

早期预防更安全
在06年的世界心脏病大会暨欧洲心脏病年会上，各国学者在降低心脏病发病率和死亡率必须从预防开始这一认识上取得了共识。国内著名心内科专家胡大一教授指出，近年来，发达国家心脏病发病率和死亡率明显下降，其主要原因是强调了预防。然而，在过去15年里，中国35岁至44岁年龄组患冠心病的人数增长了150%，其主要原因就是忽视了预防。

世界心脏日，了解您的心脏，守护您的心脏，和心脏一起享受健康人生。
(钟健康)



案例介绍

刘某，男，42岁，郑州市某单位公务员。在之前的5年里，他常彻夜不眠，或稍能入睡，就会伴有头晕、胸闷、心悸、乏力等症状、不能正常工作。心电图脑电图检查一切正常。在医院被诊断为失眠症。

什么是失眠症

失眠通常指患者对睡眠时间或质量不满足并影响白天社会功能的一种主观体验。

主要表现为：入睡困难；不能熟睡，睡眠时间减少；早醒、醒后无法再入睡；频频从恶梦中惊醒，自感整夜都在做恶梦；睡过之后精力没有恢复；发病时间可长可短，短者数天可好转，长者持续数日难以恢复；容易被惊醒，有的对声音敏感，有的对灯光敏感；很多失眠的人喜欢胡思乱想；长时间的失眠会导致神经衰弱和抑郁症，而神经衰弱患者的病症又会加重失眠。

失眠的4种类型及改善

一、压力型失眠

职业类型：企业管理者、公务员、科研人员。

失眠表现：入睡困难、睡眠浅、多梦、易醒。通常这部分人到晚间虽然躺在床上半天了，但脑海中还在不停地思考着各种工作问题，无法安然入睡，即便睡着了，梦中也会出现各种影像，第二天起床累得晕沉沉的，仿佛腾云驾雾一般。

失眠原因：这部分人处于优胜劣汰的环境中，所以工作节奏快、压力大、作息时间不固定、精神紧张、情绪不稳定等都是导致失眠的直接因素。往往是一有大任务临头，就睡不着觉了。

修补方案：先减压，再入睡。只要方法得当，中短期就会恢复正常的睡眠。

二、不良嗜好型失眠

职业类型：自由职业者、经纪人、创意人员、文化公司职员、从事与时尚有关的工作。

失眠表现：入睡困难、多噩梦、醒后神智懵懵不清。
失眠原因：咖啡因、酒精、尼古丁是直接导致失眠的3大罪魁祸首。现在越来越多的人白天工作时都习惯喝茶、咖啡，用餐时饮用可乐、巧克力。这些都含有咖啡因的成分，刺激神经系统，而香烟中的尼古丁使血压上升，严重妨碍了睡眠时的呼吸，酒精看起来能使人醉倒，但也能造成时睡时醒，而且醒后觉得身心疲惫。

修补方案：这类失眠者只要戒掉不良嗜好，很快就能消除失眠的困扰。

三、焦虑型失眠

职业类型：多见于30岁以上的女性领导，比如私企老板、财务总监等。

失眠表现：焦躁、恐慌、夜间惊醒后无法再次入睡。
失眠原因：这部分女性正处于不断提升事业的人生阶段，而婚姻、家庭、人际关系无一不牵动着情绪，因此很容易影响神经系统导致失眠。

修补方案：以轻松的散步、舒缓的瑜伽促进新陈代谢，调节情绪。避免过度刺激，如晚上不要看惊悚、凶杀的电影，还要注意不要把工作的烦恼带回家。

四、抑郁型失眠

职业类型：技术人员、不常与人交往的人。

失眠表现：表情冷漠、不愿意与人交往，缺乏自信，夜里2-3点醒后难以入睡，心情繁杂，第二天醒来后有头晕等身体不适症状。

失眠原因：内向的性格使得他们日常不善于表达，如遇到问题，容易产生低沉、抑郁的情绪。
修补方案：加强人际交往，多参加集体活动。最好请专科医生诊治。

失眠症的预防与治疗

在专业医生指导下，适当服用催眠药是解决失眠问题的方法。此外，放松训练疗法作为物理治疗的辅助疗法，是通过主观想象和客观措施，使人达到肌肉松弛精神安定减轻焦虑促进睡眠的治疗方法。患者处在安静的环境中，舒适的躺在沙发或床上，安静休息10-15分钟，排除杂念，身心保持松弛状态，每次训练30分钟，每日1-2次，最好安排在中午或晚上睡前，做完放松训练后很自然就进入完全放松的睡眠状态，醒来头脑清晰，精力充沛。一般15-20次为1疗程。

预防失眠应做到：适量进食一些有助于神经功能的食品。如河鱼、海鱼、牡蛎、虾、泥鳅、猪肝、猪腰、核桃、花生、苹果、蘑菇、豌豆、蚕豆、牛奶等；劳逸适度，改变不良生活习惯。戒烟、酒，忌辛辣刺激食品，如咖啡、浓茶等，晚餐不要过饱；睡前半小时不再用脑，在安宁的环境中听轻柔优美的音乐。难以入睡者还可以作一些外出散步之类的松散活动；上床前以40-50摄氏度温水洗脚后，搓揉脚底片刻。

认识失眠症

河南省精神卫生中心 石玉中

新生儿口腔护理常识需知

当新生儿娩出之后，在开始呼吸之前，应迅速清理口、咽、鼻等处的黏液或血液，防止其吸入呼吸道引起感染。方法多采用纱布裹住小指伸入口内，轻轻擦吸；或用耳科之洗耳球的尖端插入鼻内，吸出黏液；或用去掉针头的头皮针导管接注射器抽吸。

做上述处理时动作务必要轻，因新生儿皮肤稚嫩，稍有不慎致皮肤破溃，可引发全身感染。中医在长期的医疗实践中发现，一些清热解毒的中药水煎拭口并少许内服，具有良好的清洁作用，可以有效地防止皮肤黏膜及胃肠道感染。如黄连煎水拭口并内服少许；银花甘草液拭口，并内服少许黄连煎汁，以清脏腑之毒，防止胎毒遗毒。



口腔感染甚至败血症。遇有这种情况时，可给小兒喝少许温开水，奶块即可被冲去。

如果发现孩子口腔有一些白色类似奶块的膜状物，用上述方法又冲不去，且孩子烦躁，吃奶时哭闹，口气热，涎液，甚至有低热等症状，这有可能是被霉菌感染而引发的鹅口疮。遇有这种情况时，也千万别用纱布擦，可用棉签蘸龙胆紫涂口，每日1-2次；也可将制霉菌素药片压成粉末状，用白开水化为乳悬液涂口，每日5-6次；还可用野蔷薇花、鲜藿香、鲜竹叶等适量煎水涂口，每日3-4次，均可很快奏效。



健康口腔

怎样发现早期性病

早期性病的临床表现是硬下疳和所属淋巴结肿大，硬下疳出现在感染梅毒螺旋体后约3周左右。最先侵入的部位，如男性的龟头、包皮、冠状沟、女性的大小阴唇、阴蒂、阴道口等处，出现红斑，逐渐变为硬结，颜色转成紫红或铜红色，触之如鼻骨样硬，无疼痛及痒痒感。硬结表面渐渐出现糜烂，最后形成溃疡，大小约1厘米左右，形状多是圆形，边缘齐整，疮面平坦，表面有少量浆液性分泌物，其中含有大量螺旋体，传染性极强。

除生殖器部位外，个别硬下疳可发生在唇舌、手指、乳房、眼睑及肛门等处；硬下疳治疗，一个月后可自然消退，遗留一个浅的疤痕或色素斑。

在硬下疳发生后1-2周，附近的淋巴结肿大，多为两侧性，数目较多，触之坚硬，但无压痛，不化脓也不溃破。肿大淋巴结消退比硬下疳晚，约需几个月左右。

早期性病如果能得到及时诊断和治疗，疾病可迅速达到彻底治愈的目的，否则危害无穷。性病求医切不可盲从。
(据中国网)

性病防治

宝宝的接种部位为何又红又肿



宝宝接种疫苗后，接种部位常常会出现红肿。虽然大部分宝宝的红肿都比较轻微，过几天就能消除，但是妈妈们仍然会非常担心。那么宝宝的接种部位为什么会又红又肿呢？

宝宝的接种部位出现红肿是有炎症的表现，是宝宝的身体对各种外界刺激的一种反应。大部分疫苗采用注射的接种方式，每当宝宝的大腿或胳膊被扎上一针，实际上就已形成一个轻微的创伤，这就有可能引发炎症，造成宝宝接种部位出现红肿。除此之外，疫苗中的刺激宝宝产生抗体的成分和防腐剂对宝宝来说都是刺激性物质，容易使宝宝的局部产生炎症；而且疫苗对于宝宝的皮肤来说是一种外来物，这也会使宝宝的皮肤产生不同程度的炎症反应。如果宝宝接种的是活疫苗，那就更容易出现炎症了。宝宝接种一次减毒活疫苗，实际上就是一次人工控制的轻度感染，只是比真正的致病原感染要轻微很多。

接种疫苗后的炎症反应其实对宝宝是有益的，它能使宝宝体内各种能够杀死致病原的成分“参战”，同致病原作斗争。如果宝宝接种部位的红肿范围较小，程度较轻，能在几天内消退，说明炎症反应很快被宝宝控制了，不会对宝宝造成伤害，妈妈无须担心。但如果红肿范围较广，较为严重，那妈妈就需要及时带宝宝去医院就诊，避免对宝宝造成伤害。另外，还要提醒妈妈的是，宝宝的接种部位一定要保持清洁，24小时内保持干燥，而且不能让宝宝随意抓挠接种部位。如果忽视了这些细节也容易造成宝宝接种部位严重的红肿。



(红心)

患疟疾可抑制肺癌生长转移

疟疾可通过激活天然免疫和特异性免疫反应，并抑制肿瘤血管生成，进而抑制肿瘤生长和转移；疟疾能让高瘤的机体长期保存肿瘤特异性免疫记忆。广州科学家在肺癌的治疗研究上跨出可喜一步。

广州科学家的研究表明，疟原虫感染(即疟疾)可抑制小鼠肺癌生长和转移。日前，中科院广州生物医药与健康研究院宣布，该院研究员陈小平领衔的团队与广州医学院呼吸疾病研究所所长钟南山院士合作开展的肺癌免疫治疗实验研究取得了系列进展。研究团队正在利用疟原虫作为载体研制治疗性肺癌疫苗。相关论文已于近日在线发表在美国《公共科学图书馆-综合》。该论文以上述两个合作单位共建的呼吸疾病国家重点实验室为作者单位发表。

是疟疾发病率跟肺癌发病率和死亡率成反比的关系。他说，通过对世界卫生组织数据库20多年来的数据进行分析，他们发现，疟疾发生越严重的地区，肺癌发病率和死亡率越低，反之亦然。即使在同一国家，“这种消长趋势也很明显。”

于是，他们决定在小鼠身上做实验，以证明疟疾发生对肺癌是否有抑制作用。他们将小鼠分成两组，一组小鼠只打肺癌细胞，另外一组小鼠同时打疟原虫和肺癌细胞，然后进行观察。

可喜发现：疟疾感染明显抑制小鼠肺癌的生长和转移。

经过5年的反复多批实验和观察，研究人员发现：没有经过疟原虫感染的小鼠肺癌生长迅速，很快发生转移和死亡；经过疟原虫感染的小鼠肺癌生长缓慢，很少发生转移，寿命显著延长，其中约有10%的小鼠肿瘤全部消退。研究人员进一步发现，当小鼠肿瘤生长到一定程度时，用手术

摘除肿瘤病灶，然后将手术后的小鼠分为两组，一组接种疟原虫，另一组不接种疟原虫，结果显示，接种疟原虫小鼠的寿命显著比没有接种疟原虫小鼠的寿命长。

这提示，已经发生转移的肿瘤细胞也受到疟原虫感染的抑制。显然，疟原虫感染(疟疾)能够显著抑制小鼠肺癌的生长和转移，显著延长高瘤小鼠的生存时间；同时，研究人员还发现，疟原虫感染能明显抑制肿瘤细胞的增殖，促进肿瘤细胞的凋亡，抑制肿瘤血管的生成。陈小平解释：“肿瘤血管的生成受到抑制，使肿瘤的供血不足，就可以抑制肿瘤的增大。”

研究结果：疟疾可增强机体对肺癌免疫力。

陈小平介绍，研究人员进一步进行了免疫学机理研究。他们发现，疟原虫感染激活了小鼠机体的天然免疫系统，诱导产生了大量的IFN- γ 和TNF- α 等细胞因子，而IFN- γ 和TNF- α 对肿瘤就有明显的抑制作用。同时，疟原虫感染

还使小鼠体内一种叫自然杀伤(NK)细胞的免疫细胞对肿瘤细胞的杀伤活性明显增强。

“机体内拥有的IFN- γ 和TNF- α 细胞因子和NK细胞属于一种天然免疫。”陈小平说，“感染疟疾会增强小鼠对肺癌的天然免疫力。”

“疟疾还可以诱导产生一种针对肿瘤的获得性免疫反应。”陈小平解释，疟疾可以激活一种树突状细胞，增强其吞噬抗原的能力，并把抗原提交给一种可以抑制肿瘤细胞的T细胞。

陈小平说，疟疾可诱导机体产生肿瘤局部及全身系统性的肿瘤特异性免疫反应，能使大约10%高瘤小鼠的肿瘤完全消退，并能长期保存有效的肿瘤特异性免疫记忆。

总之，疟疾可通过激活天然免疫和特异性免疫反应，并抑制肿瘤血管生成，进而抑制肿瘤生长和转移。

前景：有望研发新型有效的治疗性肺癌疫苗。

“当然，我们现在的研究还只是在实验室阶段，还不能

马上应用到临床肺癌病人的治疗。”陈小平说，不过，肿瘤的实验研究不像艾滋病研究那样需要猴模型等大动物模型，只要在小鼠模型实验成功，就可能申请临床试验。“也就是说，根据我们现有的研究结果，有可能考虑申请临床试验了。”

陈小平说，这项研究有着积极的应用前景。“良性疟疾可能用于肺癌的免疫治疗，也可能作为携带肿瘤抗原的新载体用于开发新型有效的治疗性肺癌疫苗。”

“目前，我们已经在研发治疗性肺癌疫苗。”他说，“主要是把肿瘤抗原的基因克隆到疟原虫的基因组里，同时利用基因敲除法，敲除疟原虫的毒性基因，希望能够制成安全有效的治疗性肺癌疫苗。”关于疫苗制成的时间表，他说，目前尚不能确定。(黄葵芬)

前沿探索

QIAN YAN TAN SUO



精神卫生之窗

河南省卫生厅疾控处 主办

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话：(0373)3373990 3373992
地址：新乡市建设中路388号