

反复发生一过性晕厥 或是人体“刹车系统”失灵

发生晕厥后，人们往往会去医院的神经内科就诊。不过，有一部分患者却怎么也查不出问题，这是怎么回事？

19岁的小帅，在乘坐地铁时多次发生晕厥，最严重时，一趟车程竟然晕厥了三次。但他被送往医院检查后，却一切正常。无独有偶，30岁的小芳在辅助生殖前的例行检查中，被诊断出患有“房室传导阻滞及长间歇”。据她回忆：“我经常会发生极短暂的视物模糊与晕厥，但很快就恢复了，并没有在意。”

上海交通大学医学院附属第九人民医院心内科张庆勇主任医师介绍：“这类不明原因的一过性晕厥，叫做‘血管迷走性晕厥’，需要到心内科就诊。”

为何会诱发该病

人体的自主神经可分为交感神经和副交感神经（迷走神经）两种。前者能够使人体兴奋，比如能快速消耗体内能量、收缩人体血管等；而后者则能抑制人体兴奋，两者相互制衡，使人体机能达到平衡状态。

张庆勇比喻道：“如果把人体想象成一辆汽车，那么交感神经是控制加速的油门，而副交感神经则是负责减速的刹车。”

简单来说，“血管迷走性晕厥”就是在外界的刺激下，导致人体的“刹车系统”突然失灵了，进而引起血压降低、心动缓慢以及晕厥等症状。

“比如突然起身、哈哈大笑、用力咳嗽、用力小便等，都会诱发该病。这

种晕厥虽然是一过性的，患者在一两分钟内就能恢复意识，属于良性疾病。但是，由于其会反复发作，若患者在失去意识后撞到硬物，对人体伤害更大，甚至危及生命。”张庆勇表示。

暂无特效药治疗



在张庆勇的诊室，记者看到一种名为“直立倾斜床”的设备，患者躺上去后，设备会在10秒内倾斜至

70度，如果此时患者眼前模糊，基本可以判断患上了“血管迷走性晕厥”。此外，配合进行“心率减速力”的检查，可以更加详细的分析“血管迷走性晕厥”的分类。

张庆勇坦言：“比较遗憾的是，该病目前没有特效药。症状较轻的患者可以在专业人士的陪同下，通过康复训练（如瑜伽、腿交叉等）来加强耐力，缓解病情。病情较重、反复发作的患者则需要手术治疗。”

手术治疗快速安全

目前，一种名为“心脏左房迷走神经节消融术”的手术正在被积极应用。具体来说，就是在三维导航系统的精准指引下，通过股静脉，将直径与普通圆珠笔芯类似的导管以射频为能量，

加热心肌组织，并将热量传输到心外膜上的相关神经节，通过损毁部分亢进区域的迷走神经节进行治疗。

“该手术只需要进行局部麻醉，患者在术中可以跟医生保持交流，消融的时间一般在15~30分钟左右就可完成。由于是微创手术，伤害较小，患者的恢复也会比较快，复发率很低。”

张庆勇最后强调，“血管迷走性晕厥”是一种常见病、高发病，切勿因其一过性而放松警惕。发病时，患者平卧一般就能缓解，切勿采用掐人中等方法，也勿服用保心丸与硝酸甘油，这样患者会血管扩张，进而导致其血压降低，甚至休克。此外，可以喝一些温热水等，如果症状不能有效缓解应及时送医。 记者 梅一鸣

中风后需警惕肺炎

急性中风后，患者会出现很多并发症，如肺部感染、消化道出血、下肢静脉血栓等，其中以肺部感染最常见。

中风后，患者通常会存在意识和吞咽功能障碍，从而造成误吸和免疫抑制，进而诱发肺炎。

一旦中风患者出现肺炎，将对身体造成进一步伤害。患者会出现发热、咳嗽、缺氧等情况，这对于本就饱受中风折磨的大脑来说，可谓是二次打击。肺部炎症反应不仅会加剧脑损伤，还会引起其他严重并发症，令患者难以快速康复。

想要防范中风后出现肺炎，如病情允许，患者应尽量不要完全卧床，可在医护人员的指导下进行早期吞咽功能评估和训练，加强呼吸道的肌肉力量。 邹佳妮

预防血栓 记住“4W”法则

血栓一般是指血管内血液在一定条件下形成的血凝块，血栓对人体的危害有很多，主要对人体的脑部、肾脏以及心脏等部位产生危害。推荐“4W”法则，可以预防血栓形成。

walk(走动) 长期久坐时，提醒自己每过30~40分钟起立行走、适当活动。如实在不便行走，如在飞机等交通工具上，可进行下肢原地的

小范围曲腿等活动，促进下肢局部血液循环。

water(水分) 每日保证一定的水分摄入，工作、学习之余不忘适当补充水分，包括饮用矿泉水、茶水等。一方面可以使得体内血液循环容量充足，血液黏度降低；另一方面，经常喝水客观上能增加排尿次数，间接起到督促走动的的作用。

wear(穿着) 有下肢静脉曲张病史的人群，容易引起下肢血栓。可在专业人士指导下穿着大小合适的弹力袜，促进下肢血液回流，预防下肢血栓形成，从而减少肺栓塞的发病。

way(生活方式) 控制体重、血糖和血脂，戒烟、限酒。

此外，日常一定要定期体检，有问题及早就医，积极治疗肿瘤、炎症等原发疾病。

复旦大学附属中山医院急诊科 汤罗嘉

宝宝脱皮 并非缺钙

生活中，常有家长因宝宝四肢或耳后脱皮而担忧，怀疑宝宝是否缺乏微量元素或钙质。

其实，只要宝宝的饮食、睡眠、排便及生长发育均正常，家长便无需过分焦虑。这种脱皮可能遍及全身，但

四肢与耳后尤为明显，手部脱皮更是常见。这多因宝宝喜食手、抓取物品或手脚多汗等因素所致。这类情况，无需特殊处理，任其自然脱落即可。但需注意，切勿强行撕扯未完全脱落的皮屑，以防感染。涂抹适量润滑油

或保湿霜，以保持皮肤湿润，也是有益的。

若宝宝脱皮症状严重，并伴有红肿、水泡等其他症状，应及时就医检查。家长切勿盲目为宝宝补充维生素或钙质，以免适得其反，引发其他不适。

湖南省儿童医院感染科 张凤

腿粗也有健康益处

大部分的腿粗，主要是由腿部脂肪堆积引起的。对于女性来说，由于雌激素的作用，使脂肪更容易堆积在大腿和臀部。不良的生活习惯，如久坐、缺乏活动、错误的坐姿，也会使腿部脂肪过度堆积。

然而，适量的腿部脂肪对于人体健康来说是非常必要的。有研究表明，与腹部脂肪相比，下半身（特别是臀部和腿部）的脂肪在维持健康的血脂和血糖水平方面发挥着积极作用。它有助于降低人体内的炎症水平，减少胰岛素抵抗，并显著降低心血管疾病与代谢疾病的发病风险。

当然，保持健康的生活方式，包括适量的运动和均衡的饮食，仍然是维护整体健康的关键。

上海市疾病预防控制中心 供稿

薏苡仁：排毒祛湿又美味

薏苡仁又叫“米仁”，具有很高的营养价值。它可以煲汤、熬粥，也可搭配其他谷物制作杂粮饭，还能做成糕点。推荐用薏苡仁制作的三道美味，可以排毒祛湿、疏通经络。

薏苡仁粥 取薏苡仁、白扁豆、莲子肉、核桃仁、桂圆肉各10克，

红枣5枚，糯米100克，加水适量。在砂锅或高压锅内煮成稀粥状，加入适量糖或盐调味。

黄芪薏苡仁猪蹄汤 取薏苡仁150克、黄芪30克、怀牛膝20克、猪蹄1只。将猪蹄、薏苡仁洗净，将黄芪、怀牛膝用纱布包好，

一起放在砂锅里炖烂即可。

腐竹白果薏苡仁糖水 取腐竹1条、白果10粒、薏苡仁1把、鸡蛋1个、冰糖和水适量。将薏苡仁洗净、腐竹浸软、白果去壳衣，将白果、薏苡仁放入锅中煮半小时后，加入腐竹、冰糖，煲至冰糖溶化，将鸡蛋敲开并放入糖水中，煮熟即成。

上海市食品安全研究会 刘少伟

治疗药物监测：守护精神疾病患者用药安全

精神疾病是指在各种生物学、心理学以及社会环境因素影响下，大脑功能失调，导致认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度障碍为临床表现的疾病。其特点是慢性且易反复发作、严重者致残。

药物治疗是精神疾病最主要、最有效的治疗方法。在精神疾病患者药物治疗过程中，如何确定药物是否达到治疗剂量以及是否可能产生副作用等情况？那就要说到治疗药物监测(TDM)了。TDM也已获得中国药理学学会以及国际神经精神药理学与药物精神病学协会的认可和支

持。同个体的体内稳态药物浓度会因为患者年龄、合并用药和遗传特性方面的不同，导致药物在吸收、分布、代谢、排泄方面存在差异。同一药物的不同剂型，也会因吸收程度和吸收方式不同，造成个体体内药物浓度不同。通过TDM可以判断患者是否在坚持按医嘱服药，也是观察患者体内的药物浓度是否达到预期临床效应的手段。另一个推荐实施TDM的原因，是网络上出售的越来越多的假劣药品。假劣药品可能不符合纯度和计量标准，并因此增加药物相互作用的风险。

TDM是一门研究个体化药物治疗机制、技术、方法和临床标准，并将研究结果转化应用于临床治疗以达到最大化合理用药的药学临床学科。具体来讲，在患者进行药物治疗的过程当中，观察药物疗效的同时，定时采集患者的血液，测定其中的药物浓度。以药代学和药理学基础理论为指导，评价疗效或制订适合患者的个体化给药方案。其核心是个体化药物治疗。

TDM指导精神药物治疗的主要原因是患者在药代动力学方面所存在的显著个体差异。在药物剂量几乎相同的情况下，不

目前临床上已经有相当数量的精神药物可以根据其血浆浓度来调整用药剂量。治疗药物监测用于新老抗精神病药、抗抑郁药、以及传统情感稳定剂治疗的优势均已得到证实。

利用TDM来调整用药剂量，可以达到提高疗效和减少不良反应的目的，使医生在用药时能够做到“心中有数”，减少患者因就诊次数所造成的医疗费用，并做到患者用药的“量体裁衣”。

(上海市民政第三精神卫生中心“科普590”团队 张琦)



答读者问

浦东新区王先生来信咨询：感冒后耳朵会出现闷闷的感觉，像塞了棉花，听力似乎也下降了，这是怎么回事？

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科于慧前副主任医师回答：这是分泌性中耳炎的典型症状。正常人的中耳与外界环境沟通的唯一管道是咽鼓管，当咽鼓管出现通气功能障碍（如感冒）时，中耳内的分泌物便会滞留在中耳腔内，不能排出，这就形成了分泌性中耳炎。此时，可以根据病变严重程度，选用适当的抗菌药物治疗。

采摘板栗时需做好防护

当下是板栗采摘季节，采摘时要做好自我防护。新鲜板栗刺坚硬细小，可能携带细菌、真菌等，刺入眼睛后很容易刺穿角膜甚至刺入晶体，引起细菌、真菌等感染，导致角膜感染、外伤性白内障等，严重者还会继发眼内炎、霉菌性角膜溃疡、视力丧失等。因此，采摘板栗时建议戴好头盔或宽边帽、面罩、防护眼罩等。

如果眼睛不幸被板栗刺

扎中，切勿挤压、揉搓眼球或自行挑刺。可以立即闭上伤眼，减少异物对眼球的摩擦，防止造成角膜结膜擦伤。建议使用洁净的清水冲洗眼睛，也可用生理盐水冲洗，冲洗后适当轻轻眨眼、睁眼，如仍有异物感、疼痛，应及时用干净的纱布或手帕覆盖包扎患眼，包扎时不要用力压迫眼球，并立即至最近的医院就诊。

上海市卫生健康委 供稿