

# 康健园



扫码关注新民  
康健园官方微信

## 紧跟时令特点 金秋养护心脏



医护到家

你有没有在享受一杯冰可乐时,牙齿感到一阵敏感?或者在食物接触到牙尖的某个位置时,牙齿突然疼痛难忍?这些可能都是牙隐裂发出的信号,而牙隐裂就像刺客,悄悄影响着口腔健康。

简单来说,牙隐裂就是牙齿上那些细小的、非生理性的裂纹,好发于第一磨牙、第二磨牙、前磨牙。由于不小心咬到硬物、咬肌发达(即咬合力过大)、牙齿发育结构缺陷,或者牙齿不均匀磨耗,长期承受不均匀的咬合力而形成。如果有冷热刺激痛、自发痛、咬合痛等牙髓炎或根尖周炎的症状,牙齿却相对完好,无明显龋坏、缺损、牙周袋等,就有可能为隐裂牙。起初不会感到明显不适,但这些裂纹可能会慢慢加深,最终导致牙齿敏感、疼痛甚至折断。

当隐裂牙牙髓活力正常(无冷热刺激敏感)及根尖影像正常时,大部分的牙医会选择继续观察,不做任何治疗。随着病情进展,医生会采取根管治疗或修复治疗,必要时拔除患牙。为了防止牙隐裂,我们要避免咬硬物,不用牙齿开瓶盖或咬开硬壳;关注压力性不自主磨牙或夜磨牙习惯,佩戴咬合垫保护牙齿,避免牙齿不均匀磨损;每年至少进行一次口腔检查,及时发现问题。

弥文香(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院口腔科主治医师)

### 警惕口腔「刺客」——牙隐裂



肿瘤防治

### 卵巢癌患者实现生命奇迹的背后

回想自己对抗卵巢癌的历程,有近5年卵巢癌病史的薛女士表示经历了许许多多的人生第一次,第一次罹患如此凶险的疾病、第一次做手术、第一次化疗、第一次剃光头……但自己能够坚定地一步步走到现在,离不开医生精湛专业的医术、悉心的关爱与交流,以及家人的扶持和精心照料。

以往临床有3个70%用来形容卵巢癌:约70%的患者一旦发现就是晚期;70%的患者都会复发;70%的患者都活不过5年。这三个“70%”让卵巢癌成为“妇癌之王”。伴随社会各界的多方关注与支持、临床研究硕果的不断涌现、精准诊疗理念的深入人心、创新靶向疗法的全面普及,近年来,部分卵巢癌患者逐步接近或正在实现不止于5年的生命奇迹,延长生命不再遥不可及。

卵巢癌被发现时大多是中晚期,与疾病本身的特点有关。由于卵巢位于盆腔深处,其癌变症状隐匿,加之缺乏有效的可普及的筛查手段,导致70%的患者就诊时处于晚期,已有食欲下降、腹胀、腹水等,错过了早期最佳治疗时机。对此,复旦大学附属肿瘤医院妇科科主任吴小华教授表示,当前正处在一个充满希望的转折点,精准诊断与规范化诊疗是提升卵巢癌患者生存率和生活质量的关键所在。肿瘤精准治疗的年代下,卵巢癌基因检测普及率越来越高,靶向药物的应用也越来越广泛,加之“手术+化疗+维持治疗”三驾马车的全程管理治疗模式的积极推行,切实有效地延缓了患者复发时间,延长了晚期卵巢癌患者的无进展生存期和总体生存时间。虞睿

中医五行中,心为火、主阳。在盛夏烈日时节,心的气、心的阴都有一定程度的耗散,故而秋季养生从养心开始,实现养心之阴阳、畅通血脉以预防心血管疾病的目的。



冻,就是不依靠衣物的帮助,让夏天的衣着更多地停留一会儿,让身体本身去适应这种变化的天气,免疫力得到锻炼,患病的风险就会降低。对于老人和孩子来说,仍然要采取一定的保暖措施。

**■ 起居:**秋季开始白昼渐短,夜晚渐长,人们的作息时间也应随之调整;要保证充足的睡眠,以养阴气;同时中午可适当闭目养神,以补益精气。

**■ 饮食:**秋季气候干燥,容易出现口干、鼻干、皮肤干燥等,饮食养生应以滋阴润燥为主,多吃时令新鲜蔬菜水果,如生梨、香蕉、苹果、柚子等,以补充水分和营养。要少吃辛辣刺激性食物,如辣椒、生姜、大蒜等,以免加重燥热。同时,优质蛋白是人体必需的,如牛奶、瘦肉、鱼虾等,以补充气血,增强抵抗力,中医也称“贴秋膘”。

**■ 运动:**在秋高气爽的天气里,仍需要保持一定强度的适量活动,促进人体气血畅通,增强体质,如适当做些有氧运动,散步、慢跑、打太极拳等;避免过度体力劳作、大量出汗等,以免诱发疾病。

**■ 调理情志:**中医所指的心脏还有一重要功能即主宰人的情志。“自古逢秋悲寂寥”,秋季很容易滋生忧郁、悲伤情绪,要学会调整心态,积极乐观,保持精神安宁,情绪稳定,避免精神躁扰而导致精气耗伤。

**■ 运动:**在秋高气爽的天气里,仍需要保持一定强度的适量活动,促进人体气血畅通,增强体质,如适当做些有氧运动,散步、慢跑、打太极拳等;避免过度体力劳作、大量出汗等,以免诱发疾病。

强度的有氧运动(如快走、骑车、游泳)是冠心病患者的基础运动形式。每周进行两次的力量训练(如使用轻重量哑铃或弹力带),可以增强肌肉力量,帮助控制体重,并改善代谢功能。瑜伽、太极等有助于改善灵活性,增强平衡能力,还可以通过减缓呼吸节奏,帮助压力管理。心理压力超负荷和情绪波动对冠心病患者的心脏健康有显著影响。长期心理重压会加剧交感神经系统的活跃性,导致心率加快、血压升高,增加心血管事件的风险。因此,采取有效的压力管理策略对于降低心血管负担至关重要。同时,健康饮食、戒烟和限酒、充足睡眠,能明显改善心血管疾病的预后,减少心血管事件的发生风险。凌溯 图 IC

适当的身体活动有助于增强心脏功能,改善血液循环,并降低血压和胆固醇水平。中等

强度的有氧运动(如快走、骑车、游泳)是冠心病患者的基础运动形式。每周进行两次的力量训练(如使用轻重量哑铃或弹力带),可以增强肌肉力量,帮助控制体重,并改善代谢功能。瑜伽、太极等有助于改善灵活性,增强平衡能力,还可以通过减缓呼吸节奏,帮助压力管理。心理压力超负荷和情绪波动对冠心病患者的心脏健康有显著影响。长期心理重压会加剧交感神经系统的活跃性,导致心率加快、血压升高,增加心血管事件的风险。因此,采取有效的压力管理策略对于降低心血管负担至关重要。同时,健康饮食、戒烟和限酒、充足睡眠,能明显改善心血管疾病的预后,减少心血管事件的发生风险。凌溯 图 IC

适当的身体活动有助于增强心脏功能,改善血液循环,并降低血压和胆固醇水平。中等

适当的身体活动有助于增强心脏功能,改善血液循环,并降低血压和胆固醇水平。中等

适当的身体活动有助于增强心脏功能,改善血液循环,并降低血压和胆固醇水平。中等

### 【健康链接】静息心率增快会增加冠心病患者的主要心血管事件风险

临床研究表明,对于冠心病患者而言,较高的静息心率可能会加重心脏负担,导致心肌耗氧量增加和动脉硬化恶化,进而增加心血管事件(如心脏病发作或心力衰竭)的风险。此外,静息心率增快可能反映了自主神经系统的失衡,特别是交感神经系统过度活跃,这也与不良的心血管结局相关。建议冠心病患者控制静息心率,保持在一个相对较低的水平,可能有助于减少心血管事件的风险。常见的干预措施包括药物治疗(如β受体阻滞剂)和生活方式的调整(如运动和压力管理)。

β受体阻滞剂是保护心脏、抗击冠心病的强力盾牌。β1受体是驻扎心脏的“开关”,肾上腺素通过结合心脏上的“开关”β1受体,指挥心脏卖力干活。治疗冠心病就需“关掉”β1受体,让心脏跳动时不那么用力,让心脏在放松时有更多的血液供应,降低心肌梗死风险。专门针对β1受体的β受体阻滞剂比索洛尔,具有高效控制心率,缓解心脏的供血压力,减少心脏病发作和死亡风险的优势。

适当的身体活动有助于增强心脏功能,改善血液循环,并降低血压和胆固醇水平。中等



心理沙龙

## 事事担心、样样紧张,如何才能不焦虑? 觅得生活中的宁静绿洲

今年10月10日世界精神卫生日的全国宣传主题为“共建共治共享,同心健心安心”。在这个快节奏的现代生活中,焦虑似乎成了许多人的常态。无论是工作压力、人际关系还是日常琐事,都可能让我们感到事事担心、样样紧张。要知道适度的焦虑可以激发我们的潜力,过度的焦虑却会对身心健康造成损害。

有些人过度的焦虑达到一定的严重程度,持续一定的时间就可能发展为广泛性焦虑障碍。广泛性焦虑障碍很常见,患者往往存在持续的、过度的、难以控制的担忧和焦虑。不仅精神上紧张担心(比如反复担心自己做错、反复担心自己患病、反复担心亲人朋友发生意外等),还常常伴有躯体性焦虑症状(如胸闷、心慌、多汗、手抖等),严重的还会有运动性不安(如心神不定、坐立不安等)。当然有些患者还会出现过分的警觉,比如对声

音、光线过于敏感,难以入睡、易受惊吓。

针对广泛性焦虑障碍的治疗提倡多维干预,常见治疗方式有药物治疗、心理治疗、康复治疗以及多种方式联用。

常用药物包括抗焦虑药及抗抑郁药,其中抗焦虑药苯二氮卓类药物(就是大家常说的安定类药物)可快速改善焦虑不安的情绪以及睡眠不佳的情况,也就是“治标”;而抗抑郁药可长期使用,来达到有效稳定地缓解焦虑症状的目的,也就是“治本”。

人际心理治疗是一种疗效确切的心理治疗技术,主要用来改善人际关系问题导致的抑郁或焦虑等。人际关系对我们的影响,远超我们的想象。充满矛盾冲突的人际关系可能导致紧张、担心、害怕等焦虑情绪。人际心理治疗可聚焦于焦虑症状和人际关系问题之间的联系,把人际关系问题分为“复杂悲伤、人际冲突、角色转换以及人际缺陷”四个领域,引导患者自我觉察并做出改变。治疗可以是一对一的个体治疗,也可以是约10人一组的团体治疗。人际心理治疗一般分为三个阶段,有较清晰的治疗框架,由治疗师和患者共

同讨论,逐步推进,最终达到缓解焦虑症状、改善人际功能以及增加社会支持的目的。

生物反馈治疗也是一种心理治疗,是通过生物反馈治疗仪来实施的,可帮助患者主动调节身体信号如心率、血压、皮肤温度等。人体心理和生理活动之间有着一定的关联,而心率、血压、皮肤温度等都是反映这些关联的信号,生物反馈治疗仪将这些信号加以处理,患者可以通过视觉或听觉的方式感受到,通过反复治疗,患者学会会有意识地控制自身的心理生理活动。焦虑障碍患者在生物反馈治疗过程中,可以通过在放松舒适与紧张焦虑两种不同的状态下,觉察身体信号和焦虑情绪的关联,并在日常生活中有意识地学会缓解焦虑的放松方式。

除了以上常见治疗方式外,广泛性焦虑障碍还有多种治疗方式,包括认知行为治疗、森田治疗、精神动力学心理治疗、团体艺术治疗等,通过多维干预方式可有效缓解焦虑症状,促进患者全面康复。

骆艳丽(主任医师) 孙霞(心理治疗师) (上海交通大学医学院附属仁济医院心理医学科)