

## 聊健康

急性心肌梗死简称“心梗”，是人体心脏冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。该病在欧美最常见，美国每年约有150万人发生心梗。近年来，我国急性心梗的发生率呈明显上升趋势，每年新发病例至少有50万人。

发生心梗后极易导致猝死，因此，正确认识这一凶险的病症及时防范至关重要。中国武警总医院急救医学中心主任王立祥总结了10个易诱发急性心梗的危险时刻，希望避免更多悲剧的发生。

## 防范心梗谨记“十间”

□ 王立祥

俗话说“不怕一万，就怕万一”，中老年人及冠心病患者，尤应认识有关诱发心梗的主要危险时刻。万一旦发生胸痛、有濒死、压迫感，持续5分钟至15分钟或以上，伴有出汗、恶心等症状时，要高度警惕心梗的发生。应在第一时间拨打急救电话，寻求医护人员帮助。如果有冠心病病史，可服用阿司匹林、硝酸甘油等药物。

## 第一“间”：如厕间

所谓如厕间，即指上厕所的时刻。

中老年人或有疾患者，大便往往不顺畅，在用力排解大便时，人体的腹内压会增大，血压会迅速上升，甚至可较平时翻一番，心率也相应加快。这一切都会增加心脏负担，可能诱发心肌梗死。

事实上，在卫生间中发生心梗导致死亡悲剧时有发生。2006年

12月20日，北京999急救指挥中



上海市民突发胸痛，医院出动直升机紧急救援。

殷立勤摄/光明图片/视觉中国

## 第二“间”：洗澡间

所谓洗澡间，即指洗澡的时刻。

洗澡时全身血管扩张，皮肤和肌肉血流增加，很多老年人都患有心脑血管疾病，长时间待在密闭缺氧的环境里，很容易引起大脑和心脏缺血，进而发生危情。

值得注意的是，老年人很多意外都是在洗澡时发生的。提醒老年朋友，饭后千万别马上洗澡，这

是因为刚吃完饭，大量血液聚集在胃部，其他器官处于相对缺血状态，此时洗澡发生危险的可能性更高。同时，饿的时候也不要洗澡，因为血糖降低很容易发生晕厥。有冠心病的病患或者中老年人除了不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡，还要注意洗澡水温与体温相当，洗澡时间不宜过长，最好在他人帮助下进行。

## 第三“间”：酒席间

所谓酒席间，即指就餐饮酒的时刻。

酒精会引起大脑兴奋，促使心率加快，血压升高，并可诱使心律失常，使心脏的负担加重，尤其是患有高血压及心脑血管疾病者，饮酒会诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加，进而诱发急性心梗。

有冠心病的病患或者中老年人不宜饮酒，同时注意清淡饮食，不可暴饮暴食，避免增加心脏负担。

板聚集性增高，形成血栓，引起心梗。我们经常看到媒体报道某某饮酒后去世的新闻。这些悲剧的发生，多数就是因为饮酒诱发了急性心梗。暴饮暴食也是诱发心梗的危险因素。生活中，不少心肌梗死病例发生于暴饮暴食之后。建议有冠心病的病患或者中老年人不宜饮酒，同时注意清淡饮食，不可暴饮暴食，避免增加心脏负担。

## 第四“间”：棋牌间

所谓棋牌间，即指打牌、下棋等长时间久坐不动的时刻。

沉迷于打牌，久坐不动，突然情绪激动，血压一路飙升，引起心率增快，血压升高等情况时，很容易诱发心肌缺血，引发悲剧。曾看到网上有新闻报道，一老者连续打牌十多个小时，突然赢了一把，结果发生心梗丧命。前不久，24岁

的王某，也是因连续打麻将48小时之后突发胸痛倒地，送到就近的医院诊断为急性心肌梗死。诸如此类的例子数不胜数，但这些悲剧其实有可能避免。建议有冠心病的病患或者中老年人，千万不能长时间坐着不动，在打牌下棋等娱乐间隙时，要有意识地活动身体，这样有利于体内血液循环通畅。

## 第五“间”：电视间

所谓电视间，即指看电视等情绪激动的时刻。

看电视常会引起情绪过分紧张、激动，交感神经兴奋，血液中的儿茶酚胺物质增加，引起血压升高，冠状动脉痉挛，致使心肌缺

血，诱发心绞痛或心肌梗死。建议患有冠心病者或者中老年人，看电视控制好时间，睡前看电视别超过半小时，不要看内容过于刺激的节目，保持平静心态，避免乐极生悲。

## 大课堂

根据阿里健康发布的《拯救脱发趣味白皮书》调查显示，在某平台购买植发、护发用品的人群中，“90后”占了36.1%，即将赶超38.5%占比的“80后”，成为遭受脱发烦恼的“主力军”。而且，在该平台上搜索“脱发”关键词的消费者，接近八成成为男性。再结合多年临床观察可知，我国男性面临脱发普遍化和低龄化的问题，脱发类型以男性型秃发和斑秃最为常见。

男性型秃发即雄性激素-遗传性脱发，发病原因与雄性激素水平和遗传因素有关，相当一部分患者有家庭史。这类脱发多见于青壮年男性，临床表现多为头发油腻、多屑，前额及前顶部的毛发稀疏变细的渐进性脱发，继而形成高顶。

除了遗传因素，男性脱发更普

## 脱发低龄化 用药须谨慎

□ 王晓彦

遍的原因是，在长期熬夜、工作压力大以及高脂肪饮食等条件下，男性头顶部位雄性激素中的睾酮，转化为二氢睾酮。二氢睾酮作用于头皮，与雄性激素受体结合，会导致毛囊萎缩，引起脱发。而且，还会使皮脂腺分泌增加，头发油腻感，马拉色菌生长，产生脂溢性皮炎。

目前，经严格的临床试验证明，有两种药物治疗男性型脱发比较有效，得到国际公认。一种是非那雄胺。它可以阻断睾酮转化为二氢睾酮，减少二氢睾酮对毛囊的

作用，阻止了毛囊微小化。另一种药物是米诺地尔。米诺地尔起初是治疗高血压的药物，后来发现高血压患者服用该药后，面颊和手背等地方会长出毛发，于是被改造成外用涂液涂抹到头皮上，用来治疗脱发。临床试验证明，米诺地尔可以扩张毛细血管，促进头皮血液循环，增加头发生发速度。

需要注意的是，使用米诺地尔初期可能仍会经历一段时间掉发，这主要是因为毛囊受到米诺地尔的作用被激活，使在未来约2个月内脱

## 第六“间”：游泳间

所谓游泳间，即指游泳的时刻。

游泳时受到凉水的刺激，引发血管痉挛，出现冠状动脉缺血而诱发心肌梗死。对于普通人群

来说，游泳是种很好的锻炼方式，可以锻炼出一个强而有力的心脏。然而，心脏病患者游泳是不适宜的，因为游泳会增加心脏的负担。2011年7月16日，广州举

## 第七“间”：吸烟间

所谓吸烟间，即指吸烟的时刻。

吸烟会促使动脉硬化，增大患心梗的危险，与此同时，吸烟会引起冠状动脉收缩、痉挛，导致血管

闭塞，发生心肌梗死。临床中，有一位23岁的心梗患者引起了主治医师的注意。心肌梗死是中老年人的常见病，而30岁以下的病患相当少见。询问其病史才

## 第八“间”：起居间

所谓起居间，即指早晨起床的时刻。

早晨起床，人从“半休眠”状态苏醒后，呼吸心跳加快，血流加速，血压升高，容易使已老化的心脑血管破裂，黏稠血液易形成血栓造成栓塞。古人“闻鸡起舞”，但是，对已患心脑血管

## 第九“间”：鼾睡间

所谓鼾睡间，即指打呼噜人群睡眠过程中反复出现窒息，使全身间歇性缺氧，增大心脏的负荷，使

其实“打呼噜”是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征最突出的特征性表现，它是一种具有严重危害及潜在危险的高发性疾病，会在

## 第十“间”：太平间

所谓太平间，即指遭受突发性打击，极度悲伤的时刻。

在人的七情六欲中，对心脏危害最大的莫过于悲伤。人如果一旦陷入极大悲伤的情绪中无法排解，交感神经系统会分泌出大量激素，使心跳加速、动脉收缩，进而导

致比如心痛、气短和休克等症状。临床中有一些人，身体健康且无心脏病史，但因为遇到了一些突发事件，如亲人意外离世等，突然倒在病房或太平间的门口。这是因为在遭受到突发性打击时，引发了严重的心律失常、胸痛、气促，甚至

休克，这种病症被称为压力性心力衰竭。过度悲伤使肾上腺素和其他压力激素的分泌在短时间内激增，毒素流向心脏，降低了心脏泵血功能。建议有冠心病患者或者中老年人，平素要保持心态平衡，切忌过喜过悲，尽量避免或减少去悲伤的场合。（作者系中华医学会儿科学普及分会主任委员、中国武警总医院急救医学中心主任）

此外，还要注意一些防治脱发的民间偏方。很多民间偏方有何首乌，何首乌含有肝毒性蒽醌类化合物，即使服用的药量未超过药典规定的剂量，也可能导致肝损伤。临床上有大量的案例报道，许多人为了治疗白发，脱发吃生首乌、制首乌或首乌制剂，不仅没治好，反而吃出了严重的药物性肝炎。无论是哪种脱发，最好先由皮肤科医生进行诊断后再进行用药，并了解药物的作用机理及正确的使用方法，这样才能更好地对抗脱发。

（作者系北京天坛医院皮肤科主任医师）

## 把脉

根据规定，新开药店必须配备执业药师，但据媒体调查发现，尽管相关部门加大监管力度，但当前很多药店只见证件不见人的“影子药师”现象依然存在，且形成了一条药师租证、药店用证、专业网站牵线搭桥的黑色产业链。

执业药师是我国医药领域中不可或缺的一支专业化队伍，为公众提供安全可靠的药事服务。根据国家相关政策规定，自2012年开始，新开办的零售药店必须配备执业药师，所有零售药店法人或主要管理者必须具备执业药师资格，零售药店和医院药房营业时必须要有执业药师指导用药，处方审核岗位的职责不得由其他岗位人员代为履行。由此可见，配备驻店药师是开办药店的必备条件之一，其初衷在于保障安全用药。然而，有人却试图蒙混过关，一些药店租用执业药师证、药师“挂证”不在岗，已是公开的行业秘密。所谓的“租证”，就是药店每月花几百上千元钱，租用那些取得国家执业药师资格证书的证照，以备“不时之需”。

药店之所以出现“租证”“挂证”等“影子药师”现象，与执业药师供需不对称，供不应求有很大关系。数据显示，我国现有连锁药店和单体药店有45万家左右，而根据原国家食品药品监督管理总局执业药师资格认证中心数据，截至2017年9月30日，注册于药房的执业药师只有35万余人，这意味着还难以实现每家药店至少配备一名执业药师。另一组数据则显示，2017年国家执业药师资格考试的报名人数为678087人，相比2015年的112万、2016年的88万报名人数，明显下降。近年来医药行业经过大力发展，执业药师数量有了明显增加，但相较于更为庞大的市场需求，仍然处于供不应求的状态。

另一个原因在于，药店出于成本考虑，不愿聘请全职执业药师，毕竟“租证”的价格远低于一个全职执业药师的月薪。按照市场行情，药店聘请一个专门的执业药师，每月需要工资数千元，但是如果“只租证不请人”，每月只要一两千。如此一来，执业药师、药店各取利益，执业药师的产业链悄然出现。甚至还催生了专门的地下产业链，有人在药店和执业药师之间牵线搭桥，为药店“租证”和执业药师“出租证件”服务。还有人专门去考证，只为租出去牟利。

“影子药师”现象若持续存在，患者的用药安全将毫无保障可言。必须加大治理力度，综合施策，坚决杜绝“影子药师”现象，切

实保障公众用药安全。一方面，相关部门应严格落实法律法规，加强监管，强化巡查，加大市场抽查力度。尤其要加强监管，坚决制止和打击执业药师“人证分离”乱象。另一方面，加大对出租执业药师证者的处罚力度。对于那些已在医院或诊所等单位工作的租证者，应该通知其工作单位或主管部门；对屡教不改者列入黑名单，禁止其在数年内从事相关工作。而对于那些根本没有从事医疗相关工作的租证者，可以给予没收租证所得，给予罚款等处罚，让其得不偿失。同时，还应当利用大数据，建立执业药师“挂证”黑名单，健全证件跟踪管理，坚决遏止“影子药师”的不正之风。

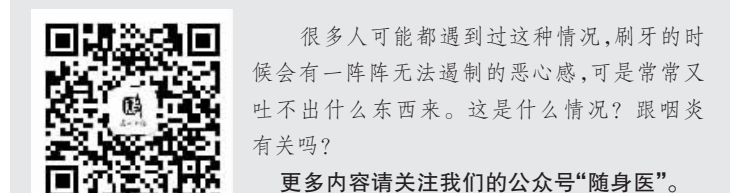
不过，要根治“影子药师”乱象，还须从体制机制上发力。一方面，改革药师资格认定和执业资格制度，制定更加切实可行的考试和资格认定办法，使执业药师从数量和素质上都得到大幅提升，满足我国实施药品分类管理的需求。另一方面，加强对执业药师的注册管理和继续教育，提升执业药师的执业能力；参照我国现行的会计委派制的做法，由国家制订并实施“执业药师委派制”。

此外，还应积极引导各地出台驻店药师管理法律法规，让驻店药师有章可循、监管部门有法可依。（作者系江西省新余市渝水区食品药品监督管理局党委书记）

## “高精尖”手术为患者解除病痛

日前，一台名为“达芬奇手术机器人辅助袖状切除右肺上叶加右主支气管、右中间干支气管吻合”的手术，在天津市肿瘤医院成功实施。据该院肺部肿瘤科主任尤健介绍，肺癌袖状切除成型手术是肺部肿瘤微创手术中最难的一类，此次手术在达芬奇手术机器人辅助下开展，在天津还是第一例。即便在全国，此次手术也只有极少数医生可以施行。因为医生操作机器人进行手术。

胡颜摄 光明图片



很多人可能都遇到过这种情况，刷牙的时候会有一阵阵无法遏制的恶心感，可是常常又吐不出什么东西来。这是什么情况？跟咽炎有关吗？

更多内容请关注我们的公众号“随身医”。

本版投稿邮箱：jiankang@gmw.cn