



当心潜伏在身边的“第五高”

——访大同新建康医疗集团健康体检中心总检主任李唐

本报记者 王瑞芳

近年来,在医院心血管内科,因同型半胱氨酸增高而前来咨询的患者越来越多。

大同新建康医疗集团健康体检中心总检主任李唐提醒,高同型半胱氨酸血症正成为继高血压、高血糖、高血脂、高尿酸“四高”之后的“第五高”,它不仅是引发心脑血管疾病的独立危险因素之一,还与数十种疾病相关。

案例:“四高”患者查出“第五高”

今年65岁的老李是一名“四高”患者。近几年,他一直通过药物在控制,在饮食和生活方式的调整方面,却没有按照医嘱坚持。近日,他来到大同新建康医院复查。拿到检测报告,老李看到自己的血压、血脂、血糖和尿酸等指标控制得比较好,但有一项“同型半胱氨酸”检查结果提示升高。他上网查询得知,同型半胱氨酸与心脑血管疾病密切相关。

“好不容易控制住了‘四高’,怎么又来了‘第五高’?”老李忧心忡忡找医生咨询。医生看到,他的同型半胱氨酸为25微摩尔/升,已经显著高于正常值。

李唐介绍,同型半胱氨酸是一种含硫

氨基酸,是人体进食动物蛋白质后在体内消化、吸收产生的一种中间产物。在叶酸、维生素B1和一些辅酶的参与下,人体内同型半胱氨酸可被分解代谢为对身体有利的物质,如谷胱甘肽、S腺苷蛋氨酸等,这些化学物质有抗氧化、抗衰老、抗抑郁和保肝等效果。因此,每个人体内都会存在较低水平的同型半胱氨酸,一般正常空腹血浆同型半胱氨酸水平低于15微摩尔/升,而理想值应该低于10微摩尔/升。如果同型半胱氨酸水平高于15微摩尔/升,就称为“高同型半胱氨酸血症”。

李唐介绍,根据该体检中心去年同型半胱氨酸检测数据来看,总检人数共计93776人,其中男性52879人,主要集中在46~60岁之间,同型半胱氨酸指标偏高人数5557,占10.5%;女性40885人,主要集中在45~56岁之间,同型半胱氨酸指标偏高人数658,占1.6%。“除了与遗传因素、某些疾病和药物有关以外,同型半胱氨酸水平还随着年龄的增长而升高,男性高于女性,女性绝经后也会明显升高。”他提醒,和其他“四高”一样,同型半胱氨酸增高还与不健康的饮食和生活方式密切相关,如果摄入过量的蛋白质,或体内叶酸、维生素B6、维生素B12缺乏,以及吸烟、酗酒、大量饮用咖啡等都会导致同型半胱氨酸升高。

危害:同型半胱氨酸升高与数十种疾病相关

“高同型半胱氨酸血症是引发心脑血管疾病的独立危险因素之一。”李唐分析,高水平的同型半胱氨酸对人体心血管系统造成的损害有以下几方面:

一是损伤血管内皮。健康动脉的内皮细胞可形成一层保护层,能够调节物质从血浆进入动脉壁,若内皮细胞受损将会改变它的通透性,允许血液中的物质直接作用于动脉壁。形象地说,同型半胱氨酸像是一个分子研磨器,可擦去血管壁内层。

二是同型半胱氨酸在血浆中能够自我氧化,产生活性氧自由基,促进泡沫细胞形成、促进低密度脂蛋白氧化,使其沉积在动脉血管中。

三是能促进血管平滑肌细胞增生,形成瘢痕,还可改变凝血因子水平,造成血小板聚集在血管壁的粥样硬化处。

“高同型半胱氨酸不仅是心脑血管的‘健康杀手’,还与糖尿病及其并发症、骨质疏松症、阿尔茨海默病、恶性肿瘤、慢性肾功能不全、肺栓塞、肝功能异常等数十种疾病相关。”李唐解释,糖尿病患者的血浆中同型半胱氨酸水平每升高5微摩尔/升,未来5年内死亡率会增高3倍;同型半胱氨酸升高会干扰胶原蛋白的交联,影响胶原蛋白的代谢,从而导致胶原蛋白代谢

障碍,进而导致骨骼代谢障碍,引起骨质疏松。研究发现,高水平的同型半胱氨酸预示了大脑中某些部位的退化,使阿尔茨海默病的患病风险成倍增加,或使阿尔茨海默病病情快速恶化。研究还发现,直肠癌、皮肤癌、白血病、乳腺癌和子宫颈癌等多种恶性肿瘤与高水平同型半胱氨酸关系密切,而且当其他的肿瘤标志升高的时候,同型半胱氨酸水平也随之升高,反之亦然。

另外,同型半胱氨酸水平与各种原因导致的死亡之间均有较大的关联。无论最终导致死亡的直接原因是什么,同型半胱氨酸水平都是预测寿命的一项准确指标。李唐表示,同型半胱氨酸是衡量人体健康及退行性疾病患病风险的重要指标。

治疗:饮食调整的同时适当选择药物

怎样才能将同型半胱氨酸水平降下来呢?李唐表示,首先应从饮食和生活方式管理入手。饮食方面,注意低盐、低脂饮食,少吃脂肪含量高的肉类,且尽量少用煎、炸的烹饪方法。多吃蔬菜水果,特别是富含维生素B2、B6、B12、叶酸、锌及镁的食物。戒烟限酒、少饮浓茶和咖啡。同时学会给自己减压。

在调整饮食和生活方式的同时,李唐建议在医生的指导下进行药物治疗,降低同型半胱氨酸水平。

腰腿痛或是腰椎间盘突出症惹的祸(上)

——访大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝

一说腰腿疼,人们可能想到的是老年人,而近年来随着腰椎间盘突出症患者增多,腰腿痛已有年轻化趋势。大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝说,大部分腰椎间盘突出症患者都是因为久坐或久站姿势不良所造成。如果过度提重物或是体重过重,也会加速脊椎退化,加大罹患腰椎间盘突出症的风险。

郭永宝说,腰椎间盘突出症是较为常见的疾患之一,主要是因为腰椎间盘各部分(髓核、纤维环及软骨板),尤其是髓核,有不同程度的退行性改变后,在外力因素的作用

下,椎间盘的纤维环破裂,髓核组织从破裂之处突出(或脱出)于后方或椎管内,导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫,从而产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。出现以下症状,就需到医院进一步诊治。

1.腰痛 可以出现在劳动、激烈运动、扭挫伤等明显的外伤之后,也可以没有明显的诱因,而有较长时间的腰痛病史。当腹压增加,如咳嗽、打喷嚏、排便、行走、久坐时疼痛会加重,平卧休息时疼痛减轻。

2.下肢放射痛 疼痛自腰部起,向下

肢放射性疼痛,疼痛剧烈,呈刀割样、烧灼样或点击样痛,严重者不能平卧、不能直腰。

3.肢体麻木 主要是脊神经根内的本体感觉纤维和触觉纤维受刺激引起。

4.间歇性跛行 是指行走一段时间后,出现跛行,且随着行走距离增加跛行加重,直至必须停留或蹲坐休息而减轻。

5.肌肉麻痹 表现为肌肉力量减弱,出现在腰椎间盘突出症较为严重的患者。

6.马尾神经症状 表现为会阴部麻木、刺痛、排便无力、小便频繁。 锦秀



美味黄酒 还有这些用法

黄酒不仅是人们经常饮用的传统酒品之一,也是中餐里常用的增味增鲜的调料,而且在传统医学中也应用广泛,它既能外敷、又能内用。

“北魏黄酒”是市田源酿造有限责任公司在挖掘和传承北魏古法黄酒酿造工艺的基础上,选用大同地区优质黍米为主料,配以枸杞、红枣、麦曲等,手工酿造而成的甜黄酒,经过陶坛成藏,风味醇厚,营养丰富。黄酒能与各种中药材配合,是理想的药引,是制作多种中药剂的重要辅料。

《本草纲目》记载的药酒中,以黄酒浸药,不仅能溶解药物的有效成分,还可引药抵达治疗部位,进而提高疗效。如菊花酒,有养肝、明目等功效,古称“长寿酒”,其制作方法是将干菊花去蒂洗净晾干,泡于黄酒中。如果黄酒中加入地黄、当归、枸杞,则对头晕目眩、疲劳多梦有不错的效果。黄酒浸泡龙眼肉、荔枝肉,对夜寝不安十分有效。

大家在具体泡酒实践时,应在专业人士的指导下泡制、使用。

广告信息

大同市田源酿造有限责任公司
联系电话号码:5555559

癌变并不是悄无声息

——访大同凤凰妇产医院妇科(一)主任许艳华



宫颈癌是严重威胁女性健康的常见妇科肿瘤之一,也是唯一可通过筛查、接种疫苗等措施进行预防的癌症。记者日前就宫颈癌相关问题采访了大同凤凰妇产医院妇科(一)主任许艳华主任。

许艳华介绍,从宫颈病变到宫颈癌都会有一个过程,从正常状态到癌变,我们称之为癌前状态。因为宫颈癌发病隐蔽性强,加上妇科是女性的“多病区”,即使出现轻微的异常,也不会引起女性紧张。所以,临床上发现时大多已接近中晚期,错过了最佳治疗时机。

许主任说,宫颈癌变不是悄无声息的,人体经常出现三种异常,表明子宫已经病

变,首先表现为经期异常,子宫是例假的来源,当宫颈发生病变时,也会相应地改变例假,有些表现为月经不调或闭经。其次是腹痛,子宫颈损伤可影响妇科组织,导致骨盆受压、输尿管挤压下腹胀痛等。有痛经的女性也会小腹疼痛,所以很多人不把这与宫颈病变联系在一起。

白带异常也是一个重要特征,白带是女性生理正常的分泌物,如果出现淘米水样白带,浆液性分泌物呈稀水样,伴有腥臭,多为组织感染和坏死所致,应及时就医。

许艳华介绍说,实际上宫颈癌有明确的病因,即高度危险的HPV持续感染。有性生活的女性,一生80%的几率会患上HPV,也就是说,每个女性都有可能患上宫颈癌。危亚型HPV病毒在体内感染时间长达5年以上,可加速宫颈病变,并逐

渐致癌。

为了预防患上宫颈癌,女性应避免过早的性生活。18岁以下的女性,宫颈发育尚未完全成熟,如果过早结婚,易增加对致癌因素的敏感程度,增加子宫癌和宫颈癌的发病率。另外,伴侣过多也是女性患上宫颈癌的一个危险因素。

其次就是接种宫颈癌疫苗,目前市场上已有三种HPV疫苗,分别是二价、四价和九价,看看自己适合接种哪种HPV疫苗。当然,疫苗接种也不是万能的,一些基本的日常自我保护工作还得做好。

第三就是补充营养,提高免疫力。合理的膳食营养是提高身体免疫力的重要途径,可以在医生的建议下补充营养,提高免疫细胞的活力,增强免疫力,帮助抵抗HPV病毒,实现HPV转阴。 王芳