

健康热评 JIANKANGREFENG

保护好永不停歇的心脏

本报记者 陈晶

9月29日，是第23个世界心脏日。心血管病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、并发症多”的特点，在全球范围内正威胁着越来越多患者的生命，成为威胁人类生命健康的头号杀手。

国家心血管病中心发布的《中国心血管病健康和疾病报告2021》显示，我国心血管病患者已达3.3亿。心脏是唯一一个片刻不可以休息的器官，保护心脏健康应成为我们日常生活中的必修课。

心脏病是所有心脏相关疾病的总称

提到心脏病，你可能会想到冠心病、心绞痛、心肌梗死……

“其实，心脏病是所有心脏相关疾病的总称，比如冠心病、心律失常、心衰、心肌病都在心脏病的范围之内。由于冠心病（冠状动脉粥样硬化性心脏病）占心脏病总发病数的绝大多数，很多患者就把两者等同了。”北京大学人民医院心内科主任医师马庆春介绍。

“冠心病，依据发病特点和病变过程先后划分为：稳定性心绞痛、不稳定性心绞痛和急性心肌梗死。”马庆春说，它们之间也有着明确的划分界线：当冠状动脉狭窄75%左右时，随着剧烈活动或者情绪激动，心肌耗氧量会增加，但冠状动脉供血由于血管狭窄的缘故不会相应提高，从而诱发心肌缺血导致心绞痛发生，而休息时很少出现症状，这就叫作稳定性心绞痛；随着血管狭窄的加重，尤其是冠状动脉粥样硬化斑块的不稳定，血小板聚集到狭窄病变处，即使在休息时也会发生心绞痛，此时就叫作不稳定性心绞痛，植入心脏支架多发生在这个时期，此时病情风险骤增，如果不及时医治，甚至有急性心肌梗死的风险；当冠状动脉狭窄进一步加重直至彻底堵塞时，会造成心肌细胞不可逆地坏死，导致急性心肌梗死。

“这三个阶段虽然不可逆，但如果在稳定性心绞痛刚刚发现时就进行早期干预，往往可以有效地延缓病情进展，甚至避免支架植入。如果发生疑似急性心梗的症状，不要惊慌，静卧休息别乱动，牢记两个‘120’，即出现胸痛胸闷等情况要及时拨打120；争取黄金救治的120分钟，这样可以大大降低病死率和致残率。”马庆春提醒。

心脏也会得肿瘤

如今，癌症的高发率和死亡率，肺癌、胃癌、肝癌、食管癌、结肠直肠癌……常让人“谈癌色变”。那为什么很少听到有心脏病？难道它是一个从不会得癌的器官，就是为永不停歇地给人们提



供营养和氧气的？作为一个高度活跃的器官，心脏真的不会患癌？

“其实，心脏从人们一出生就很大程度上得到了‘肿瘤豁免权’，这一切要从肿瘤的起源和心脏的特殊性上说起。”中国医学科学院阜外医院博士后张明智解释，人类细胞的代谢和增殖往往伴随着基因的突变，而恶性肿瘤恰恰是基因突变不断累积的结果。基因突变尤其偏爱上皮组织，所以凡是含有上皮组织的器官都有患癌风险，如肝脏、肾脏、消化道、呼吸道、乳腺、前列腺等。而没有上皮组织中的器官，往往会长出良性肿瘤，心脏恰恰就没有上皮组织。心脏中重要的是心肌细胞，人们从出生到去世，很少进行增殖分裂，因此它含有的基因就没有突变出错的机会，这也保证了心脏很少患癌。另外，心脏和血管构成了一个独特的密闭循环系统，不容易受外来有害物质的人侵干扰，尤其是致癌物质。加之心脏运转效率惊人，血流速度极快，使得很多突变因素无法在心脏中停留，尤其是那些转移而来准备在心脏中落地生根的癌细胞。因此，心脏很少患癌，其实是由心脏的特殊构造决定的。

那是不是心脏真的完全不会患癌？“当然不是。”张明智介绍，根据美国梅奥医学中心统计，原发性心脏癌症的发病率不足0.1%，该中心平均每年只有一例心脏癌症患者被报道；维也纳医科大学附属医院也曾调查发现，该医院在过往15年的时间里，仅收治了113例原发性心脏肿瘤患者，其中仅11例是恶性肿瘤患者。所以，心脏并

非完全不会得肿瘤，只是很少，而且大多是良性。

张明智介绍，心脏中的肿瘤有原发性起源的，也有继发性起源的。原发性心脏肿瘤包括心腔黏液瘤、血管肉瘤、心肌肉瘤、纤维瘤等。在原发性肿瘤中，最常见的心脏肿瘤是心腔黏液瘤，恶性肿瘤是血管肉瘤，成年人主要是心腔黏液瘤，婴幼儿通常是以结节状硬化症引起的横纹肌瘤为主。在继发性心脏肿瘤中，黑色素瘤、肺癌、肾癌、绒毛膜癌、乳腺癌等癌细胞有可能随着血液转移至心脏中，以黑色素瘤最为常见。

“心脏肿瘤患者通常会呼吸困难，心脏周围出现区域性疼痛，易疲劳胸闷，还可能出现恶心、发烧、体重减轻、盗汗等一系列非特异性症状。”张明智说，这些症状和其他心脏疾病引发的症状类似，因此，给心脏肿瘤的有效诊断带来了困难。目前心脏肿瘤的诊断，主要依据患者的临床病史，辅以超声、CT或磁共振成像扫描技术。治疗方面，由于大多数心脏肿瘤是良性的，因此常通过外科手术进行治疗。心脏产生肿瘤应及时切除，否则肿瘤脱落下来的碎片很容易阻塞正常血流而引发中风。对于恶性肿瘤心脏肿瘤疾病，除了手术治疗外，还要结合相应的化疗药和放疗处理。

很多心脏病都与生活习惯密不可分

“心脏虽然很少患癌，但却会受到其他心血管疾病的困扰。比如高

血压、冠心病、心律失常、心力衰竭、先天性心脏病、风湿性心脏病等。”张明智提示，除了一些先天性心脏病外，很多心脏病都与日常饮食、生活习惯等有着密不可分的关系——

油盐吃太多。不少人对于油脂盐的摄入偏高，往往容易造成个体肥胖、血压偏高、血液流通不畅，易引发动脉粥样硬化疾病。建议低油、少脂、减盐，多吃青菜、水果、富含纤维类的食物。

抽烟喝酒多。吸烟或吸二手烟，都与冠心病的诱发密不可分，长期吸烟者皮肤血管容易收缩、痉挛，心脏也容易出现痉挛，往往导致动脉硬化、心绞痛、心肌缺血，甚至心肌梗死。饮酒则更偏爱爱房颤患者，尤其是在疲劳状态下喝酒。熬夜无节制。无论是被迫还是自愿，熬夜使人长期处于应激状态，血管收缩异常，心脏负荷增加，容易引发房颤、冠心病、心律不齐，甚至心肌梗死。

高负荷工作。高负荷而又忙碌的工作容易使人久坐、疲劳、作息不规律，长期得不到锻炼，长此以往，心脏发生病变的风险会骤增。

情绪常低落。终日愁眉苦脸、郁郁寡欢，不仅会引起焦虑和抑郁，还会使心跳加速、血压骤增、呼吸急促，甚至引起缺血性休克、心律不齐、心梗等突发症状。

“心脏也是需要保护的。想要心脏健康，应远离以上这些坏习惯。在日常生活中养成良好的作息习惯，早睡早起不熬夜，同时保持乐观开朗的心态。”张明智提示。

食话食说 SHIHUASHISHUO

警惕“天价盐”陷阱

近期，喜马拉雅玫瑰盐、波斯蓝盐、美国夏威夷黑盐、法国灰盐等来自世界各地的盐品充斥电商和跨境电商。市面常见400g精制食用盐价格在3元左右，而这些“高端网红盐”的价格比普通食盐贵出几十倍。真如宣传所言，这些“高端”食盐里面含有多种矿物质和微量元素等，营养更加丰富吗？

“首先要明确的是，《中国居民膳食指南(2022)》中建议成年人每天食盐的摄入量需不超过5g，《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》中也提到，2002年、2012年和2015年，我国家庭烹调用盐的摄入量为平均每人每天分别为12.0g/天、10.4g/天、9.3g/天，食盐摄入量虽然有着明显的下降趋势，但还是比最高推荐摄入量的5g高出了86%。过量摄入盐对身体的伤害不仅限于人们熟知的高血压，还会增加骨折的风险，甚至影响老年人的认知功能。”中国营养学会会员、注册营养师薛庆鑫介绍。

“这些‘网红盐’一般以‘产地+颜色+盐’命名，大部分带有颜色，或保留原始原料的样貌。根据《食品安全国家标准-食用盐》(GB 2721-2015)、《食用盐》(GB/T 5461-2016)，对食用盐的感官要求为：‘色白，味咸，无异味，无肉眼可见与盐无关的外来异物’。显而易见，大量吸引眼球的‘网红盐’不符合国家食用盐的感官标准。其实，‘网红盐’只是一款主要成分为氯化钠的盐。”薛庆鑫说，盐

的品类无明显优劣，适合自己使用习惯和健康要求才是最好的，不论何种形式的盐，食用时人体摄入的成分仍是氯化钠，“网红盐”更天然或更纯净的说法很难得到证实，且食盐中除了钠以外的元素多，意味着杂质多。此外，人体所需的矿物质有十余种，即使将矿物质吃进肚子，也不意味着它们一定能被吸收，微量元素需要具备特定的存在形式，才能真正被人体所利用。

“比起盐的颜色，更应该值得注意的是，过量摄入盐对身体的伤害不仅限于人们熟知的高血压等疾病，还会增加骨折风险，甚至影响老年人的认知功能。”薛庆鑫提醒。

薛庆鑫强调，高盐饮食危害多，但控盐并不难，推荐这6点控盐小妙招：用控盐勺，如0.5g、1g、2g、5g，可以根据自己的需求购买；出锅前放盐，可根据自己的需求购买；出锅前放盐，可让盐均匀地附着在食材表面，更容易让舌头感受到咸味，减少盐的用量；适当用醋调味，咸味可因少量的醋酸而加强，注意少放一点逐渐调味；用天然调味料，如十三香、花椒、葱姜蒜等调味，可减少盐的使用量；注意隐形盐，如果使用酱油、腐乳调味，就要少放或不放盐；学会看营养标签，同款食品中选择钠含量最低的一款，拒绝高盐食品(钠含量≥800mg/100g的食品)，可将其换算成盐来衡量自己的盐摄入量，用标签上的钠含量除以400后再乘以对应的规格即可。

(陈晶)

吃一包方便面需几天“解毒”？

有些朋友喜欢吃方便面，觉得方便快捷，味道也不错。而有的人对方便面却避之不及，觉得不仅没有营养，甚至还有“毒”。“一包方便面含有25种添加剂，吃进肚子里一个月才能排出！”“吃一包方便面需要32天才能解毒”……这类言论层出不穷。那么，吃一包方便面，究竟需要多长时间才能“解毒”呢？

从消化吸收的角度讲，方便面面粉的主要成分是小麦面粉，在体内经过4~6个小时可被消化吸收，而代谢废物则通常会于1~2天内排出体外，并不存在“吃完一个月才能解毒”的说法。有人担心方便面中添加的防腐剂对人体健康不利。事实上，不管是油炸还是非油炸方便面，面粉本身水分含量少，微生物没有办法大量繁殖，因此保质期比较长，无须额外添加防腐剂。脱水蔬菜、酱包、调料包，可能会使用到防腐剂，不过，正规厂家的方便面，调料防腐剂含量不会超过国家允许范围。所以，正常量食用方便面，不会出现防腐剂摄入超标的风险。

其实，大家不必对方便面中的添加剂过于担心。比如说添加到方便面中的乳化剂羧甲基纤维素钠，它具有很好的增稠性、保水性和分散稳定性，加入方便面中，可以改善口感和面质强度，使面饼不易破碎，开水不易泡糊。现在有研究发现，超大量摄入甲基纤维素钠会对人体肠道菌群和肠屏障造成损害。不过，研究中使用剂量，远远超出方便面中的添加

量，相当于每天吃30包方便面的剂量，而这在现实中是不可能的。对于其他添加剂也是如此，只要企业不违规添加，符合国家标准，正常食用的话不用对添加剂过度恐惧。不过，方便面毕竟属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质的一类食品。一方面，方便面中盐分含量高，会增加肾负荷，升高血压；另一方面，此类食品能量密度高，经常进食易导致肥胖，其含有较高的油脂和氧化物质，是导致高脂血症和冠心病的最危险的食品之一。而且，市面上方便很多都是油炸食品，在油炸过程中，会产生一些致癌物质。已经有研究表明，常吃油炸食物的人，其某些癌症的发病率远高于不吃或极少进食油炸食物的人。

如果大家要吃方便面，可以有更科学的吃法。选非油炸方便面(注意看食品标签)，煮的时候别再搭配高盐的火腿肠，可以搭配些蔬菜、豆制品或者动物性食物。可以配上几片生菜叶，或者是一个西红柿、一根黄瓜，这并不会增加多少麻烦。如果方便的话，可以搭配几片豆腐，还可以煮几片瘦羊肉卷，或者卧一个鸡蛋，或者放几只大虾等等。如果在此基础上，能再买根煮玉米、烤红薯等杂粮，粗细搭配就更好了。此外，还要注意，酱包和调料包尽量少放。这样，既能享受到方便面的独特风味，也能吃得更健康。(北京协和医院主任医师 于康)

五官诊室 WUGUANZHENSHI

耳机戴不对，对耳朵危害大

最近，樊女士发现，自己经常戴耳机听歌入睡以后，耳朵里开始有了“嗡嗡嗡”的耳鸣声。她去医院一看，结果居然有了突发性耳聋。长期佩戴耳机都有哪些危害，让我们一起来看看。

说到使用耳机的健康问题，首先要考虑的就是头戴式和耳塞式的耳机是否在这方面有差异。其实无论是头戴式还是耳塞式，只要耳机质量没问题，使用就不是问题，问题在于使用的度。这个度包括两个概念：时间和音量。美国疾病控制与预防中心对于使用耳机的音量和时间有一个具体的推荐数值：60%/60分钟规则，即戴耳机时的音量不宜超过最大音量的60%，耳塞戴在耳朵上的时间要限制在60分钟以内。如果超过了这个音量和时间，就可能威胁耳朵的健康。

过度使用耳机，容易诱发耳部炎症，就是指耳部出现了感染。由于耳塞直接插入耳道，堵塞了空气的流通而造成的。尤其是在炎热、潮湿的夏季，耳道的汗液很适宜细菌生长，一旦耳塞压迫耳道导致小小的破损，就

容易引起耳部感染。另外，耳塞外壳也是细菌滋生的“沃土”，通过接触留在耳机上的各种细菌也是耳朵感染的重要诱因。经常使用耳机的朋友稍加留心还会发现，自己的耳屎跟不使用耳机的时候比要明显增多。耳屎的医学名词为耵聍，耳道外1/3是皮肤，有很多耵聍腺，耵聍腺在受到外界刺激时就会“工作量激增”。这一方面导致耳屎的产量增加，另一方面，长时间、高频率地使用耳塞也会无意中耵聍腺从本来所在的外耳道推进耳道深处。长此以往地积累和推进，就可能听力下降、耳朵不适，并增加耳道感染的概率。此外，过度使用耳塞最直观的感觉就是耳朵疼。我们耳道的外1/3部位是皮肤，内2/3则是黏膜，耳道的皮下组织很少，长时间戴耳塞，会让耳塞如同压在耳道的骨头上一样，增加的压力会导致内耳疼痛不适。

当伤害逐渐升级，则会头晕、耳鸣甚至损伤听力。过大的声音对耳朵来说就是噪声，噪音对耳道会产生压力，压力又会撞击鼓膜听骨链传到内耳震荡前庭淋巴液，这一系列连锁反

应下来，就会出现像晕车一样的头晕反应。与此同时，噪音过大会损坏耳蜗中的毛细胞，导致耳朵甚至头部发出各种间断或持续的声音，这就是医学上所说的耳鸣了。一旦患上耳鸣，对正常的环境声音也很容易高度敏感，这被称为听觉过敏。如果让耳塞长时间插入耳道，声音不间断地启动听骨链振动，刺激听觉毛细胞，往往会令其失去敏感性，毛细胞会过度弯曲无法接受声音的信号，造成暂时或永久性听力下降。头戴式的耳机音量开太大也会如此。普遍评价的听力声音频率和强度是以人们对声音感到舒适清晰为标准。过大的声音暴露时限超长，听毛细胞的毛毛排列出现紊乱，其表现听力下降，这就是噪声性耳聋的重要原因。

除了要遵循使用耳机的音量和时间，在选择购买耳机的时候，也有一些门道。

首先，需要确定自己有无耳道和中耳炎方面的疾病，在明确用途的前提下，选择自己用起来更舒适的款式。平头耳塞对耳道的压力相对小，但一定要选择适合自己耳道口大小的

耳塞，如果耳塞与自己的耳道口不匹配，一旦佩戴时间稍长，就会引起耳道口的局部压迫性疼痛、刺激性湿疹、感染、疖肿形成等一系列麻烦。

入耳式耳机对耳道的压力最大，更应该选择适合自己耳道大小的耳塞，尤其是有耳道湿疹和中耳炎的人，就尽量不要选择此类耳机了。因为长时间的佩戴会让分泌物流不畅，加重耳道感染和炎症，甚至造成耳道狭窄畸形。

头戴式的大耳机普遍适合大众人群，但对于戴眼镜的朋友们来说就稍微有那么一点不太友好：耳罩一旦扣得紧点，就会对眼镜腿儿所在的颅骨的颞骨造成压力，刺激皮肤神经并引起头痛。

此外，耳机也需要日常保养和清洁，可用干燥、干净的布、棉签或牙签、冷风吹风等作为清洁辅助工具。对于可分离摘下的硅胶耳塞，可以用肥皂和水清洗，顽固的污垢可以用棉签或牙签仔细去除，过程中要小心避免损坏材料。价格昂贵的耳机通常还会带有专属的清洁剂。

(应急总医院主任医师 吴慧莉)

健康潮 JIANKANGCHAO

宠物也秋燥，“撸猫”警惕猫抓病

56岁的林阿姨家住汉口，半个月前无明显诱因出现发热不适，最高体温39℃，并伴有头晕、头痛症状，在当地医院血常规检查显示白细胞、血小板偏低，贫血，血钾偏高，肝功能明显受损，治疗后未见明显好转，随后家人赶紧将其送往武汉市中心医院就诊。

重症医学科专家结合其病史，高度怀疑患者是感染了疑难的病原体，经过进一步检查，从她的血液分离培养出汉塞巴尔通体，考虑为猫抓病。在医生反复追问下，林阿姨这才回忆起自己前段时间在喂食流浪猫时不小心被小猫抓伤，当时就有出血，但她没当回事，在家简单处理一下，就没再管它。

该院重症医学科主任喻莉介绍，猫抓病比较少见，并不是所有猫抓伤都会致病，而是被携带汉塞巴尔通体病菌的猫咬伤后侵入人体才会感染，特别是年纪大、免疫力低下或者有基础疾病、孕妇等群体更容易感染发病。感染者一般以轻度病例居多，临床症状多样，表现为发热疲乏、头

痛、厌食、局部淋巴结肿大等症状，免疫力低下者可能会出现严重的情况，并发脑病、慢性严重的脏器损害、关节病等。

提醒大家，秋季气候干燥，秋燥易使宠物烦躁冲动，平时不要和宠物过分亲密接触，尽量少刺激猫、狗等，以免被其咬伤或抓伤；此外还要注意卫生，抚摸完宠物要记得及时洗手，特别是家有小孩或免疫力低下的人群。如果不小心被宠物咬伤抓伤，一定要第一时间清洗、消毒伤口，伤口严重者应及时就医。

(武汉市中心医院副主任医师 杨军辉)

