

心血管论坛 XINXUEGUANLUNTAN

秋季警惕非阻塞性冠心病

57岁的周阿姨，一周前在家中因为琐事和丈夫吵了一架，之后和丈夫偕气的她时常感到胸闷不适。前日上午，周阿姨感到胸痛、胸闷，本以为休息会儿就没事了，没想到症状持续20分钟都不缓解，家人发现情况不对劲，赶紧将周阿姨送到武汉市中心医院后湖院区就诊。
到达医院后，经心电图检查提示明显心肌缺血，医生结合查血结果，考虑患者急性心肌梗死可能。随后，心血管内科团队开通绿色通道进行了冠状动脉造影，发现周阿姨心脏供血的三根主要血管都非常纤细，血流明显缓慢。在冠脉内给人血管扩张药物后复查造影发现，三支冠脉血管都明显变粗了，血流显著改善。随着心脏供血的恢复，周阿姨转危为安。心血管内科专家详细分析周阿姨的病史后，考虑她是情绪激动导致冠脉痉挛、血管收缩产生心肌缺血，由于冠脉痉挛时间较长，进一步引发急性心肌梗死，属于冠状动脉非阻塞性心肌梗死。
其实，老百姓更熟悉的“冠心病”概念，以冠脉内斑块阻塞血管导致狭窄为多见，称之为阻塞性冠心病；冠状动脉非阻塞性冠心病是一种由各种原因引起的综合征，常见原因有冠状动脉痉挛、应激性心肌病和冠

脉微血管病变等。冠状动脉痉挛就是供应心脏血液的冠状动脉各种原因受到刺激，使得血管在短时间内出现异常的收缩，导致狭窄或闭塞，冠脉血流量减少，从而引起心肌缺血，长时间痉挛导致缺血加重引起心肌梗死。冠脉痉挛还可以导致心绞痛、心律失常、甚至有猝死等风险。患者常有熬夜劳累、情绪激动以及短时间内存在大量吸烟、饮酒、精神压力大、寒冷刺激等诱因。冠脉痉挛因持续时间较短，到医院就诊时痉挛解除，心电图等检查均可正常，常常多次捕捉方可临床确诊。对于反复出现胸痛的患者，即使冠脉造影正常也有可能非阻塞性冠心病。
专家提醒，秋季昼夜温差大，对于有夜间胸痛、清晨胸痛或静息状态下胸痛、情绪诱发性胸痛的患者，即使冠脉造影正常，仍需警惕冠脉痉挛等非阻塞性冠心病可能，需多次捕捉心电图等进行进一步诊断。平时要学会自我调节和控制情绪，严格戒烟、限制饮酒，在生活中尽量保持乐观、平和的心态，避免熬夜劳累。一旦出现胸痛、胸闷等症状，应提高警惕，及时就医。
(武汉市中心医院主任医师 陈娟)

健康潮 JIANKANGCHAO

脑袋轻磕也可能造成瘫痪

老张72岁，眼不花，耳不聋，身体硬朗，精神矍铄。2天前在家里不慎跌倒，头被轻轻磕了一下，仍言语流利、意识清醒，但老张当时就感觉四肢无力，抬不起胳膊、伸不了腿，甚至站都站不起来，同时还感觉两边胳膊有明显的皮肤刺痛感。家里人马上把老张送到医院急诊科就诊。
经过神经外科医生的检查，还有头部CT、核磁这些常规检查后，结果一切正常。既然是胳膊和腿动不了，那肯定是脑子出现问题了呀，可脑部检查结果没有异常。这时，神经科医生的建议是去看骨科。经骨科医生检查后，原来老张的头部损伤并无大碍，出问题的竟然是颈椎，这种损伤在医学上的名称是“无骨折脱位型颈脊髓损伤”。顾名思义，患者的颈部没有骨折、没有关节脱位，而是颈部脊髓出现了问题。这种疾病是颈部脊髓损伤的一种类型，往往存在一定的病理基础，如先天性、发育性或进行性的颈椎管狭窄，或者颈椎不稳定、颈椎发育异常、颈椎间盘突出或脱出等。
正常情况下，人体每块椎骨后方会有一个由椎体、椎板形成的管腔，各个椎骨相连形成椎管，里面有脊髓通过。颈部脊髓更是“掌管”着四肢的感觉和运动。如果患者存在前面提到的病理状态，严重的管腔狭小就意味着脊髓会随时受到压迫。在受到外力(比如头部外伤)的情况下，颈部脊髓会水肿、血肿，导致原本狭窄的颈椎管容

效空间更小了，此时水肿的脊髓受压会更严重，势必造成四肢感觉异常或运动障碍。这种情况多见于颈椎存在异常的中老年人，这些患者虽然颈椎管腔狭窄、脊髓受压明显已存在多时，但往往没有症状，身体也无明显不适。因为颈椎管腔狭窄，颈部脊髓丧失了椎管内的自由“活动”空间，稍有外力便会使得脊髓受到直接冲击，严重时可能导致四肢瘫痪。这样的损伤外力通常力度较轻，很多人甚至并未觉察到自己受过颈椎外伤。
同样是四肢瘫痪，如何区分是颈部脊髓损伤引起还是脑部损伤引起的呢？其实鉴别起来很简单：脑部外伤后若出现四肢瘫痪，患者往往伴有意识障碍，不会出现四肢疼痛感；而颈部脊髓损伤的患者往往神志清楚，不会伴有意识障碍，但会伴有剧烈的肢体、躯干部位皮肤刺痛感，上肢往往重于下肢。当然，还需要核磁检查来进一步明确诊断。对这种“无骨折脱位型颈脊髓损伤”的患者，建议积极手术治疗，手术目的就是扩大椎管腔、减轻脊髓压迫，创造一个可以让脊髓“恢复功能”的空间。理论上讲，手术时间越早越好。无骨折脱位型颈脊髓损伤存在很大的隐患，建议中老年人健康检查时可以做一下颈椎X线检查，如果发现颈椎退变明显或颈椎管狭窄，最好再行颈椎核磁检查。
(天津市第三中心医院副主任医师 韩立强)

关爱关节 且行且珍“膝”

本报记者 陈晶

10月12日是第26个世界关节炎日。根据世界卫生组织数据显示，全世界有3.5亿人患有骨性关节炎。亚洲骨性关节炎的发病率是1/6，而我国人口中10%以上的人患有骨性关节炎。

关节炎是一种关节老化性疾病

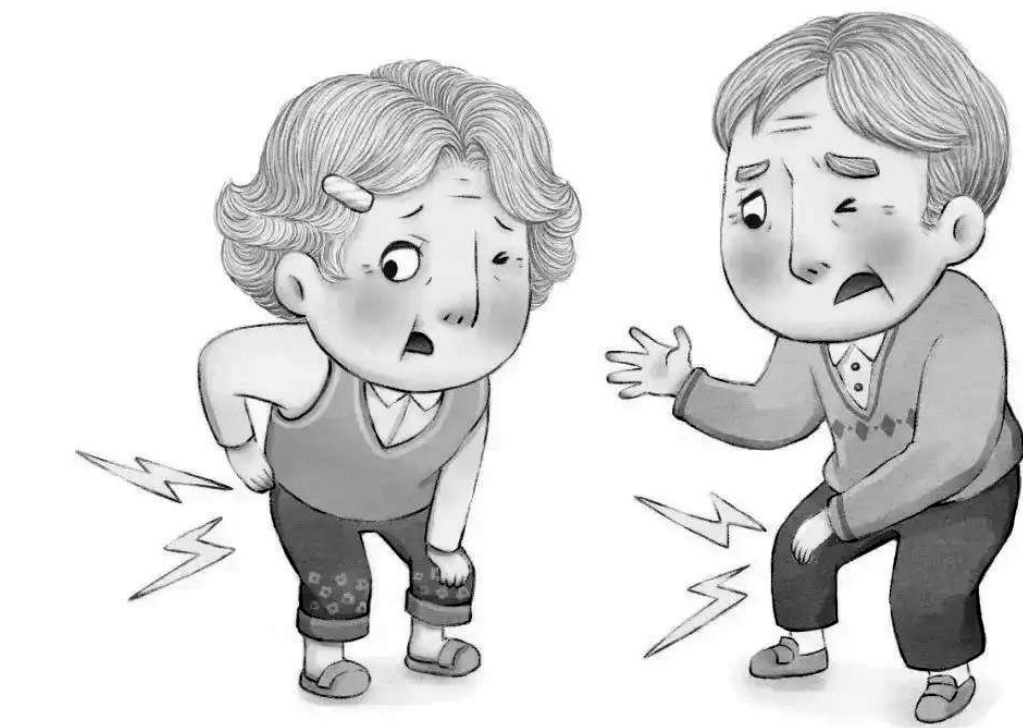
“骨关节炎，老百姓俗称骨膜磨损、长骨刺，是一种关节老化性的疾病。其主要发病原因是关节老化，随着年龄增长，软骨累积磨损越来越多，最后甚至没有软骨了，就出现了严重的骨关节炎。”北京积水潭医院副主任医师杨德金介绍，骨关节炎的好发部位为膝、髋、脊柱及远指间关节，其中以膝关节最常见。骨关节炎随着年龄增长发病率会越高，在中老年人中很常见，其中又以女性好发，男女发病比例约为1:2。另外，长期运动量过大，关节经常受伤，长期在湿冷等环境工作、生活，这些因素虽不是导致骨关节炎的直接原因，但都不利于关节软骨保护，容易导致关节炎加速或加重。

“哎哟，关节又痛了，要变天啦。”“信不？定是要下雨了。”……对天气的变化，骨关节炎患者的关节比天气预报还准，难道关节炎能预测天气？“寒冷天气不会直接引起或加重骨关节炎，但会使关节炎的症状更明显。尤其是遇到阴雨连绵、大幅度降温等天气变化，关节炎患者往往能未卜先知。”杨德金解释，天气变化如降温、寒冷、大风等，是一般人都能看到和感知的，体内生理机制也会相应做出调整。如快要下雨时，气压一般会降低，湿度增加，健康人细胞内的液体能自行渗出，导致尿量增多。而如果是关节炎患者，阴雨天气，气压低、湿度大，会导致关节炎患者胀痛感更明显；气温下降时，关节炎患者关节间滑液黏度增加，使关节阻力变大，影响关节活动，甚至引起疼痛；天气变化时，关节炎患者局部毛细血管和组织发生变化，释放出炎症物质，从而产生酸胀感。

“因此，关节炎患者要关注天气变化，及时增添衣物，穿护膝、戴护腕等护具保护关节，特别注重关节区域的保暖，防止身体受寒。”杨德金提醒。

保健品能治好关节炎吗

既然温度和湿度等天气变化，容易诱发和加重关节炎的症状，因此，秋季成为关节炎的高发期，也是患者寻求治疗的主要季节。但在



我国，关节炎特别是早期关节炎患者到医院接受正规治疗的却不多，很多人在疾病的早期往往会盲目求助于保健品。那么，保健品是否能作为关节炎正规治疗的辅助方法？“首先，保健品是否具有安全性和有效性，要有循证医学证据。目前来看缺乏保健品治疗关节炎的相关临床对照试验，保健品与安慰剂相比是否更有效研究报道未见报道。其次，要关注保健品的化学成分是否安全，对关节炎是否有效。比如以硒元素为主要成分的保健品，主要是针对大骨节病导致的关节炎，对其他关节炎是没有作用的，而且在疾病的晚期使用硒元素对大骨节病的治疗也是没有积极意义的。有些成分来源不明的传统医药类保健品，也要慎重选择。”西安交通大学第二附属医院主任医师王伟介绍，正规的医学治疗才应是关节炎患者的首选，出现关节疼痛、肿胀等关节炎症状，要积极寻求专科医生帮助。

“对于关节炎的治疗，首先要明确关节炎的种类，然后根据疾病进展的情况进行针对性治疗。”王伟说，对早期的骨关节炎患者要加强健康教育，同时采取物理治疗和运动疗法来改善，也可以配合中医的一些疗法，如艾灸等。对于以上方法效果不明显的可以采用药物治疗，分为口服和外用药物，口服药物主要是非甾体消炎药、改善病情进展的口服药等。外用药物主要是关节腔注射的药物，主要包括糖皮

质激素、玻璃酸钠等。对于晚期的骨关节炎，保守治疗无效时需要考虑手术治疗，手术治疗包括截骨术、关节置换术等。对于其他类型的关节炎，一定要明确关节炎的类型，在对症治疗的基础上，要配合原发病的治疗。比如类风湿关节炎和痛风导致的关节疼痛等症状，除了针对关节的辅助治疗，一定要进行类风湿和痛风的全身治疗，控制原发病进展，才能起到治疗作用。

“此外，良好的生活习惯、合理的运动方式对关节炎病人的治疗也是很有帮助的。”王伟提示，生活中注意关节的保暖，穿鞋注意舒适度，避免过高的后跟或鞋底过薄的完全平底鞋。中老年人减少爬山、上下楼梯等增加关节负荷的运动，可以选择慢跑、骑单车和游泳等运动。同时，增加饮食含钙量丰富的食品，如蛋类、牛奶等。

“关节炎是一类复杂的疾病，罹患关节炎的病人应首先求助于专科医生。”王伟提醒，选用保健品可能在促进身体健康方面发挥一定积极作用，但要理性对待，保健品不是药品，不应扩大到疾病治疗的范畴。

预防骨关节炎要趁早

“鉴于骨关节疾病不可逆的特质，预防是关键。”杨德金介绍，首先需要合理运动，增强关节周围肌肉力量，特别是大腿前方肌肉(股四头肌)、小腿后方肌肉(小腿三头肌)和小腿后方肌肉(腓肠肌

群)。对于那些关节本身就偏松弛的人群(很多年轻女孩子关节比较松弛)，建议避免过多关节拉伸动作，应该多锻炼肌肉力量，而不是关节灵活性。运动时应注意避免损伤，关节损伤容易伤及半月板和韧带，甚至直接伤及软骨，均容易导致骨关节炎过早出现；长期大量高强度运动，也会加速关节磨损。还须及时注意天气变化，特别是已经有有关节疼痛症状的人群，不管是关节炎还是滑膜炎，都应该尽量避免天气变化对关节产生刺激，造成炎症的出现或加重。此外，还应定期体检。对于那些年轻时形成的“O”形腿或“X”形腿，要及时就诊检查，严重者要接受截骨矫形手术，可避免腿部畸形导致受力不均从而加速磨损并导致过早出现关节炎。

“值得注意的是，一旦出现下列症状要当心。”杨德金提示，一是关节疼痛，骨关节炎最常见的表现是关节疼痛，初期疼痛轻微，逐渐加重，上下楼梯或下蹲起立时疼痛加重；二是晨僵，骨关节炎可能会出现短暂的晨僵，也就是早晨起床时关节僵硬及出现紧迫感，通常持续几分钟到十几分钟，很少超过半个小时；三是功能障碍，骨关节炎发作会引起关节肿胀，有时会出现关节卡顿，也经常出现伸直或弯曲不到位的活动受限，导致关节功能障碍。如果怀疑自己得了骨关节炎，要及时就医，并遵医嘱治疗，以免影响生活质量。

食话食说 SHIHUASHISHUO

食品添加剂知多少

最近，食品安全领域“风波再起”，一系列打着“海克斯科技”(一款游戏中的超强技术)名头的“食品造假”内容在网上疯传。其中，酱油产品中的食品添加剂问题，尤其是其中的防腐问题，成了大家关注的焦点。一些网帖称，某酱油巨头企业在国内售卖的产品含大量食品添加剂，而该企业在海外售卖的产品却是“零添加”，只有水、大豆、小麦、食盐等天然原料，质疑该企业在执行“双标”。食品添加剂到底是什么？是否安全？“零添加”真的更好吗？我们该如何看待食品添加剂？

其实，食品添加剂是为了改善食品品质和色、香、味，以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。食品用香料、胶基糖果中基础剂物质、食品工业用加工助剂也包括在内。目前我国批准使用的食品添加剂有2000种左右，凡是在《食品添加剂使用标准》(GB2760)名单中的物质都不是食品添加剂。食品添加剂按功能分为23个类别，大家熟悉的有防腐剂、膨松剂、香料(香精)、着色剂(色素)等。“海克斯科技”“科技与狠活”让大家对食品添加剂很担心，

认为食品添加剂都是不安全的。事实上，只要合理使用，所有食品添加剂都是安全的。目前也未出现过合理使用食品添加剂造成健康损害的案例。所谓“合理使用”指的是按照国家标准规定的使用范围和使用量，并按照食品添加剂的使用原则来使用。大家经常在新闻媒体、网络上看到的层出不穷的违法违规事件，其实都是违法违规，尤其是违法添加让食品添加剂背了不少黑锅。此次“海克斯科技”“科技与狠活”曝光的很多问题本质也是违规滥用。

很多人也担心食品中的添加剂种类太多，配料表后面一大排，这么多种累计之后会不会有害呢？大家也经常看到“某食品检出/含有十几种添加剂”的情况发现，很多媒体也说

“长期大量摄入会导致XX严重后果”。其实，不用太恐慌。食品添加剂的安全性评价已经考虑了终生、每天、大量摄入的情况，按标准规定使用的食品添加剂，所谓“长期大量”的情况是不存在的，一般不会产生危害。比如我们国家标准对食品添加剂的使用就有“限量”规定，这个限量通常是动物安全剂量基础上再放大100倍，只要我们正常饮食，离造成健康危害的量就会有很大距离，毕竟我们不可能终生、每天都吃超标食品。

很多消费者会认为“不含防腐剂”“零添加”更安全、更好。实际上，凡是国标允许使用的防腐剂都经过安全性评价，规范使用不会给消费者的健康带来损害。防腐剂的作用是防止食品腐败变质，否则有些食品还未出厂就坏掉了，甚至还可能产生毒素。比如我们买的香肠都会用防腐剂——亚硝酸盐，它的作用主要是抑制肉毒杆菌生长繁殖，而肉毒杆菌在生长过程中可能产生一种剧毒的毒素——肉毒素，毒性比砒霜还强。因此，合理使用防腐剂其实可以使我们的食品更安全，或者也可以反过来讲，某些本应合理使用防腐剂，保证

安全的食品，却特意不使用防腐剂，有可能反而增加了风险。而且，有些“不含防腐剂”食品完全是忽悠，因为他们根本就不需要添加防腐剂，比如蜂蜜(高糖)、方便面粉(干燥)、腌渍食品(高盐)等，本身就很难被微生物利用生长，这些食品声称“不含防腐剂”就完全是营销手段。

至于“零添加”就更不靠谱了。一方面，完全不使用食品添加剂的食品在现代食品工业环境中很难找到，至少整个生产环节中完全不使用加工助剂几乎不可能。比如，即使是纯酿造酱油，在酿造过程中通常也会用到酶制剂来提高发酵效率和效果，而酶制剂也是作为食品添加剂管理的。目前国内一些公司针对酿造行业具体情况研制出酿造酱油专用酶制剂，常见的有真菌α-淀粉酶、复合蛋白酶、纤维素酶、植酸酶、果胶酶等，这也是目前这些调味品企业竞争的新赛道，因为酶制剂不仅可以促进酱油生产原料中蛋白质和淀粉的分解，提高原料利用率，还可以促进风味物质的形成，改善酱油的风味，是酱油创新研发的一个方向。

(科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任 阮光锋)

维生素C缺乏有食补方

生活中，有4类人更容易缺乏维生素C。一是压力人群。现代社会中，生活节奏很快，很多人都会感觉生活压力大。压力大时，人处于应激状态，会造成体内维生素C损耗增加，如果补充不及时，会出现维生素C缺乏。二是吸烟的人。吸烟会使人体内的自由基大幅提高，从而加大对抗氧化物质维生素C的损耗，被动吸烟者同样也会受到影响。三是不爱吃水果蔬菜的人。新鲜的水果蔬菜富含维生素C，其他食物如主食、肉类、豆类等中维生素C含量较少，如果不爱吃水果蔬菜，容易出现维生素C缺乏。四是孕妇及哺乳期女性。因胎儿发育和婴儿哺乳的额外需要，孕妇及哺乳期女性对维生素C的需求增多，如果饮食不够均衡，易出现维生素C缺乏。

如果出现以下5个表现，除了其他疾病等原因外，也可能与缺乏维生素C有关。

容易感冒。如果长期缺乏维生素C会造成黏膜免疫系统被破坏，同时还会让我们体内免疫系统的重要细胞——吞噬细胞的功能受到影响，人更容易感冒。

容易牙龈出血。缺乏维生素C，血管也会变脆，容易出现牙龈出血、皮下瘀斑、口腔溃疡、伤口难愈合等症状。

容易乏力。维生素C缺乏，易导致倦怠、全身乏力、精神抑郁、多疑、厌食等不良后果。

容易贫血。维生素C可促进食物

铁在肠道内的吸收，如果机体缺乏维生素C时，易引起缺铁性贫血。另外，维生素C也是叶酸的还原剂，当机体缺乏维生素C时，叶酸生成具有代谢活性的四氢叶酸这一途径受阻，从而引起巨幼细胞性贫血的可能。

容易患白内障。如果维生素C长期摄入不足，晶状体容易营养不良，更容易患白内障。对于一般成人，《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐的维生素C日常摄入量为100mg/天，预防非传染性慢性病摄入量为200mg/天。

其实，补充维生素C最好的办法就是多吃蔬菜水果，尤其是以下食物，维生素C含量尤其丰富。食物维生素C含量排行梯度(单位:mg/100g):第一梯度是酸枣900;第二梯度是鲜枣243、沙棘204、红辣椒144、甜椒130;第三梯度是西蓝花75、芥菜72、柿子椒72、石榴68、豌豆苗67、菠菜65、猕猴桃62、青椒62、菜花61、苦瓜56、莴菜54、山楂53、草莓47、大白菜47、木瓜43、荔枝41、葡萄柚38、橙子33、橘子30。

如果饮食中的维生素C实在摄入不足，可以在医师指导下通过食用维生素C药片来补充。不过，补充维生素C并非越多越好。一次性服用维生素C药片超过400mg或每日摄入总量超标，不仅不会提高吸收率，还有可能增加结石的风险。因此，服用补充剂要遵医嘱，切勿过量。

(北京协和医院主任医师 于康)