

# 嗓子疼、牙疼、肚子疼竟都与心有关

■乔增勇 孙艳转

心绞痛，这个词在大众概念里并不陌生。影视作品中经常可以看到，主人公突然胸口剧痛晕倒的剧情。的确，典型的心绞痛症状为胸骨后或左侧胸前区钝痛或压榨样疼痛，常常在劳累、情绪激动、寒冷或饱食后出现，可持续数分钟不等，通常可自行好转或舌下含服硝酸甘油、保心丸等缓解。

但还有一部分不典型心绞痛，由于其发病隐蔽，不走“寻常路”，常常被人忽视。如果不能及时识别病情，极有可能酿成大祸，让患者及家属追悔莫及。

## 不典型心绞痛之一 嗓子痛

54岁的刘先生反复出现喉咙痛，有梗阻感，他以为是感冒，口服几天感冒药后症状稍有好转，但停药后喉咙痛仍不见好。他到耳鼻喉科就诊，医生行喉镜检查提示无炎症，喉咙无异常。经过反复就诊检查，心电图提示，刘先生有心肌缺血。

复盘刘先生的病情，医生发现，他喉咙痛伴紧缩感、梗阻感，有时像吃了辣椒粉，火辣辣的，为阵发性发作，活动后明显，休息后好转，持续3-5分钟，每天发作1-2次，近期发作次数频繁，疼痛时偶尔伴出汗。

根据刘先生的描述，医生推断他的喉咙痛，极有可能是心绞痛。通过冠脉造影，发现其左前降支近段血管85%狭窄，给予支架植入。术后，刘先生的喉咙痛也随之痊愈。

## 不典型心绞痛之二 牙痛

最近，70岁的王大爷一直在为自己的牙犯愁。口腔科看了好几颗，牙都拔了两颗，可牙疼还是不见好，正准备拔第三颗牙时，检查发现血压高了，牙科医生让他先到心内科看诊，把血压降下去再继续治牙。

心内科医生问诊时发现了端倪：牙都拔了好几颗，还是疼？一定有问题！“老爷子，您的牙疼是一阵一阵的疼，还是一直疼？一般什么时候疼？”“有时候疼，有时候不疼，一般早上

起来刷牙、活动的时候疼，疼得厉害的时候还有虚汗！”  
“除了牙疼，胸口有不舒服吗？有胸口闷、胸口痛吗？”  
“嗯，你这样讲提醒了我，胸口是有点闷闷的，不痛。”  
“除了高血压，有糖尿病吗，抽烟吗？”  
“高血压我一直吃药的，抽烟抽的，没有糖尿病……”

通过简短的几句话，医生心中有数，他让老爷子先去做心电图。心电图报告显示，胸前导联T波倒置。马上收住院，完善冠脉造影，植入支架，一气呵成。后来老爷子牙疼好了，他自己调侃：支架治好了我的牙疼。

一般来说，心绞痛引起的牙痛为下颌疼痛，有酸胀感，几分钟即可缓解，一般不超过半小时。如果患者合并高血压、糖尿病、抽烟、冠心病家族史，要警惕心绞痛。

## 不典型心绞痛之三 肚子痛

秦女士今年56岁，在一家工厂上班。她患有慢性胃炎，最近与家人吵架后出现肚子疼。秦女士觉得自己胃炎犯了，就到医院消化科就诊，准备做一个胃镜看看是否得了胃溃疡。

按照要求，做胃镜前需要常规评估心电图，但是秦女士的心电图报告提示——II III aVF ST段压低，T波低平。医生一看，发现情况不一般。再仔细询问病史，原来秦女士的肚子痛为上腹部疼痛，与吃饭、饥饿无关，与情绪有关，一生

气就疼，休息后能好转，再追问家族史，其父亲有冠心病，死于心肌梗死。  
进一步检查结果提示，秦女士右冠中段血管狭窄90%，支架植入后，她的症状明显好转。

## 心绞痛发作超20分钟需警惕

通常来说，心绞痛发作有一定诱因，如过度劳累、剧烈运动、精神紧张、情绪激动、饱食、受寒、吸烟等。

心绞痛的发作往往是阵发性的，大多数人可能疼痛3-5分钟，一次心绞痛的发作时间一般不超过20分钟。如果心脏缺血所导致的疼痛或不适超过20分钟，就极有可能发生心肌梗死。

有一部分患者心绞痛发作时只是觉得无故出汗、乏力，无明显痛感。当出现以上症状，结合本身有冠心病危险因素如：高血压、糖尿病、抽烟、高血脂、冠心病家族史等，建议心内科就诊，完善心电图、心超等检查，排除不典型心绞痛。

此外，心绞痛发作时一定要注意休息，如家中备有硝酸甘油片可含服1片，如5-10分钟不缓解可再含1片；速效救心丸3-5粒含服效果也可。

如果服用药物后，心绞痛仍不缓解，一定不可掉以轻心，应迅速拨打120急救电话去胸痛中心就诊。

## 呵护心脏，不妨这样吃

呵护心脏健康，平时要劳逸结合，老年人可以散散步打打太极拳。饮食以清淡为主，戒烟限酒，避免过饱。同时，注意

慢病的防治如控制高血压、高血糖、高血脂及高尿酸血症等。在饮食方面，建议大家尽量做到以下几点。  
**多摄入膳食纤维：**  
多吃全谷物、蔬菜、水果、豆类、坚果等食物，确保每天摄入膳食纤维 30-45克。我国膳食指南建议每天摄入全谷物、杂豆类食物 50-150克。但我国超过80%的成年居民全谷物摄入量严重不足，成年男性每日全谷物摄入量为13.9克，女性为14.6克，远低于推荐摄入量。

每天吃水果的量不应少于200克，蔬菜不少于200克。建议大家每天吃半斤水果、一斤蔬菜。

**少吃油，尤其是饱和脂肪和反式脂肪：**

脂肪摄入过多会增加心血管疾病风险，尤其是饱和脂肪和反式脂肪。注意每天饱和脂肪摄入量不超过总热量的10%。平时少吃油炸食品，做饭菜也要注意少放油、少油煎油炸；植物奶油、人造黄油、酥、派类食物中反式脂肪酸可能比较多，也尽量少吃。

**少吃盐和糖：**  
每天摄入食盐的量不要超过5克。少喝含糖饮料，包括纯果汁。完整的新鲜水果最好，榨果汁时尽量多放蔬菜，少放水果。

**少喝或不喝酒：**  
我国膳食指南建议，儿童少年、孕妇及乳母不饮酒。成人如果想喝酒，男性每天饮酒摄入的酒精不要超过25克，女性不要超过15克。  
(作者为上海市奉贤区中心医院心内科医生)

# 无数女性想“甩掉”的脂肪 其实大有作用

■李昕

提起脂肪，不少人会皱起眉头，其实它的作用可不小：高效储能，维持体温恒定，参与人体免疫、激素的分泌和调节，保护内脏，减震缓冲……明明承担着多重任务，却常因“副作用”，成为“过街老鼠”人人喊打。

肥胖固然不健康，但不能“全盘否定”脂肪。尤其对于女性而言，它可是妥妥的“妇女之友”。脂肪组织不仅是被动的能量储存仓库，还是具有调节能量平衡反应活性的内分泌器官。脂肪细胞可分泌很多脂肪细胞因子，其中的“瘦素”尤其和生殖健康相关，瘦素水平过低、过高都会影响生殖健康。

雌激素对女性的重要不言而喻，而脂肪来源的胆固醇恰恰是体内激素合成的重要原料，女性体脂率在17%-22%时，才能维持雌激素的正常分泌。不管你是一味追求“瘦”的骨感美人，还是不折不扣的减重困难户，都需要正常的体脂含量才行。

如果一名女性在短时间内受到体重过度下降、过量运动等因素刺激，会影响中枢神经递质的释放，下丘脑促性腺激素释放激素的合成和释放受到抑制，接着垂体合成卵泡刺激素和黄体生成素的功能也会受到抑制，导致继发性闭经。

不过脂肪也是把双刃剑，脂肪过多不行，过多也会为女性带来很多健康隐患。

肥胖患者瘦素显著增高，产生“瘦素抵抗”，可以通过中枢和周围机制对生殖内分泌起抑制作用。对于女性而言，过多的脂肪会造成生殖内分泌紊乱，导致女性出现月经失调、闭经、排卵障碍、异常子宫出血、不孕、不育、流产等，而肥胖还是子宫内膜癌、多囊卵巢综合征等的高危因素。门诊上，不少因为多囊不孕的女士成功瘦身后就自然怀孕。

看似壮硕的妹子，体脂含量不一定高，看似“瘦弱”的姑娘，缺乏肌肉，脂肪却不一定低。相对于单看体重、体型，人体的体脂含量可以更精准地评估“肥胖”与否。一般来说，男性体脂含量在10%-20%之间属于正常，超过25%属于肥胖；女性体脂含量在18%-28%之间属于正常，超过33%属于肥胖。

值得一提的是，相对于臀部肥胖，腹部型肥胖更“危险”，会有更大的生殖内分泌紊乱和糖尿病、心血管疾病等风险。要警惕，大腹便便的苹果形身材比梨形身材更危险。脂肪过多过少都不是好事，保持健康身材，还是要合理膳食、多多运动。

(作者为复旦大学附属妇产科医院妇科内分泌与生殖医学科主任医师)



本版图片：视觉中国

## 百年风华 医路向前 申康党委系统医务专家口述历史(27/28)

### 震后重生，让生命之花绽放

口述人：成佳景(上海市第十人民医院原妇产科常务副主任)



#### 助力灾区医院恢复“造血”

“党员要不怕苦、不怕难，能干事、敢做事！”这是2008年汶川大地震灾后重建都江堰市妇幼保健院的100多个日夜留给我的宝贵精神财富。在那里，医疗队从零做起，仅用两个月便完成了医院的基建工作，逐步恢复医院日常工作，将上海人民对灾区群众的关爱留在了巴蜀大地上。也是在那里，我见到了不少失独家庭，开展相关辅助生殖技术的想法就此萌生。

2014年，我开始筹建上海市第十人民医院生殖医学中心，如今，上海十院试管婴儿成功率稳定在较高水平。作为一名党员医生，我希望能帮助更多女性实现做母亲的梦想，为更多家庭带来新希望。

#### 开展灾区紧急救援工作

汶川地震后，上海申康医院发展中心接到任务，组建一支重建都江堰市妇幼保健院的医疗队，我第一时间报名，被任命为医疗队长。

抵达都江堰的第一晚，目光所及之处皆是断瓦残垣，我失眠了。作为首批赴都江堰执行灾后重建任务的医疗队，我们接受上海市委市政府重托，肩负着全市人民的期望，压力很大。

我们对口帮扶重建都江堰市妇幼保健院，医院几乎所有建筑都因地震造成严重破坏，整个医院的医疗用房只有三顶帐篷。大部分科室的设备、器械不同程度受到损坏，很多常用药品都很短缺，特别是妇产科专用药。

这些还是次要的，最大的考验是当地医生的心理问题。怎么办？唯有不断加强沟通，相互认识和熟悉情况，安抚情绪。作为医疗队长，我细致调研了震前震后的医疗设备情况，通过不断与当地医护人员加强沟通交流，制定工作进度表，建立医院长效工作机制，使得援助和指导工作更加具有针对性和有效性。

最终，我们与当地医护人员成为了朋友，为重建工作从紧急救援逐步转入灾后医疗体系与医疗救治能力的恢复打下了坚实的基础。

的工作开始恢复。与此同时，麻醉科、手术室、检验科、心电图、超声等辅助科室也开始运行。

在都江堰的三个多月里，我们见证了这座遭受重创、甚至找不到一家开张营业饭馆的小城，逐步恢复了活力。可以说，我们圆满完成了这次医疗救援任务，无愧于上海申康医院发展中心的期盼与嘱托。

#### 筹建生殖医学中心

在重建都江堰市妇幼保健院时，我和同事们了解到不少因地震而失独的家庭很需要再要一个宝宝，试管婴儿技术可以帮助他们，我萌生了开展相关辅助生殖技术的想法。

2014年，我投入上海十院生殖医学中心的筹建工作。当时，我担任生殖中心的临床主任，带着5名妇产科医生从头做起。虽然我是妇产科医生，但对辅助生殖领域掌握得还不够，为此我专门出国进修学习。

近些年，我们生殖医学中心采用腹腔镜微创手术与内分泌治疗相结合的方式，治疗子宫内膜异位症导致的不孕不育。对于自然怀孕困难的病人，我们团队有丰富的经验技术，试管婴儿成功率稳定在较高水平。

我们团队还与同济大学干细胞实验室合作，经过多年基础研究，开辟了腹腔镜微创治疗联合自体干细胞移植修复内膜的国际前沿方案，取得了满意的治疗效果。对于女性肿瘤患者卵巢永久性的伤害，我们团队与瑞士Berne大学医院建立了长期交流合作，共享其成熟的保留生育力平台，以期在治疗肿瘤的同时保留女性的生育力。对于月经不规律病人，我们采取综合治疗策略，帮助患者改善生活方式、制定营养减脂餐，必要时配合药物治疗，达到减脂、促排卵恢复规律月经的目的。

我的梦想是能用微创技术与生殖内分泌的经验，让更多的女性保全自己的生育功能，实现做母亲的梦想。这也是我作为一名党员医生，历经都江堰灾后援建的特殊洗礼后，在生殖内分泌这个全新工作领域中的新的梦想。

### 发扬拓荒牛精神，开创中国超声诊断先河

口述人：胡兵(上海市第六人民医院超声医学科学科带头人、上海超声医学研究所所长)



#### 超声诊断医学竟源自偶然“邂逅”

现在患者去医院看病，对超声检查都不会陌生，但在大半个世纪前，这种基于超声波(超声)的医学影像学诊断技术却刚刚起步。我国的医学超声诊断研究起始于上海，上海起源于上海市第六人民医院，市六医院也被誉为中国超声诊断的发源地。

说起市六医院的超声医学，不得不追溯到1958年。当时医学影像学安适先生路过南京路时，看到了橱窗里一台由江南造船厂吴绳武工程师1955年研制的工业超声探伤仪，引起了他的极大兴趣。安适先生立即赶回医院向领导汇报，希望能用吴绳武工程师研制的仪器诊断疾病。这一建议得到了时任院长朱瑞镛的大力支持，及时与对方联系，借用了江南厂的设备进行人体试验。

1958年9月，通过大量研究后终于发现了病灶波形不同于正常组织波型，这就是超声诊断第一次在我国医学领域的应用。紧接着，朱瑞镛院长调集了相关研究人员，医院斥5000元“巨资”(当时企业八级工工资100元左右)购买了一台江南I型工业探伤仪，成立超声研究小组。他们与吴工一起改进了适合于人体使用的探头，这就是中国用于人体诊断的第一台A型超声仪。正因为安适先生和朱瑞镛院长的“慧眼”，使得超声技术应用于临床得以实现。

很快，市六医院超声应用于临床的消息传开了，1959年4月初，朱瑞镛院长组织了上海市各大医院和有关部门的超声诊断研究人员成立超声诊断研究协作组。也在那时，在原市六医院老院区的北京西路1400号那个灰白小楼的二楼东北角里，成立了我国第一家由政府部门批准的超声研究机构——市六医院超声研究室和我国超声诊断新技术第一个科技攻关协作组的办公室。

如果说1958年是中国超声医学事业发展的起点，1958年至1965年则是中国超声医学事业突飞猛进的时期。

技术精湛；会写，就是要会研究，创造性的技术去解决原技术不能解决的问题；会说，就是去传播技术，做好老师，让更多人掌握这些技术，使更多患者受益，这是群体效应。

周永昌教授还要求我们一定要多学习理工知识，因为超声就是一门交叉学科。他为我们选定了可给学分的跨校转移课程，我研究生有一年时间是去复旦电子工程系听王威琪教授的超声理论课。

我毕业后留在市六医院工作，从1990年直至他仙逝，一直在他身边工作。当我成为超声科主任时，他已78岁，每当我遇到新问题时，他总会为我指点迷津。当我从周教授手中接过接力棒，成为市六医院超声医学科主任后，更深感教育的重要性。因为教育是一个更高层次的维度，融入了人才培养、学科传承及人文文化。我们设立“周永昌奖”“周永昌超声医学教育奖”就是基于这样的考虑。

#### 擦亮“王牌”服务天下患者

如今，超声介入治疗成为市六医院的一张“王牌”，我认为其中原因既有前辈们奠定的坚实基础，也有来自患者的信任。很多时候，医生和患者是相互成就的。在临床医学界，市六医院腹部超声尤其是泌尿超声介入诊疗，拥有较高声誉，吸引全市、全国的疑难杂症病人纷至沓来。其实，很多创新灵感就是源于久攻不下、几乎放弃的难题。

目前，六院超声除了传统品牌诊疗外，在骨关节神经超声、女性盆底功能障碍超声诊断及康复评估、高强度聚焦超声(HIFU)消融治疗肿瘤(子宫肌瘤、骨肉瘤)、HIFU止血等超声亚学科领域内，均取得不小突破。

市六医院超声医学的强大，还源于打造的一支令业界称羨的国家级人才团队。这些年，医院超声团队学术硕果累累，科研方面更是一举拿下两项科技部“数字诊疗”重点专项。

超声技术推广由于没有辐射，费用低廉，灵活机动，推广意义很大，近年来我们一直在做区域分级诊疗的事，已有上海-台州长三角超声分级诊疗系统，我们还在思考怎样将它复制辐射到更广大地区。

#### 先驱风骨为后辈留下宝贵财富

周永昌教授作为国家卫生部和上海市卫生局指定的超声医学培训基地主任，至20世纪90年代举办各种学习班20余期，骨干学员超过2500人次，学习班的许多学员都已成各省超声学科的带头人。周永昌等一批老教授、老主任们主编的《超声医学》影响了我国数代超声人。周永昌教授是我的启蒙老师和人生引路人。1987年，我考入上海第二医科大学(现上海交通大学医学院)生物医学工程系研究生，拜入周教授门下。读研时，周老师对我说，你在学业上要做到“三会”：会做、会写、会说。会做就是要做到